PUTEREA EXTRAORDINARĂ
a
SUBCONŞTIENTULUI

Joseph Murphy

"Toţi oamenii care ştiu să citească au puterea de a se depăşi pe ei înşişi, de a multiplica în mod creator modurile lor de existenţă, au puterea să facă în aşa fel încît viaţa lor să fie interesantă şi plină de semnificaţie."

Aldous Huxley

Traducerea şi adaptarea textului din limba franceză: profesor Yoga - Dan Bozaru
COLECŢIA TRIKA

Aranjatã, corectatã şi repaginatã pentru uz personal – Liviu Tudorache, 2011

Această carte îşi propune să explice modul în care omul trebuie să gîndească, precum şi imaginile benefice ce trebuiesc cultivate cu perseverenţă în minte pentru a crea și transforma propriul lui destin. Sunt prezentate aici tehnici adecvate, care permit fiinţei umane să se branşeze la PUTEREA colosală a subconştientului ei, oferindu-i şansa să obţină tot ceea ce dorește.

CUPRINS

CUM POATE ACEASTÃ CARTE SÃ PRODUCÃ ADEVÃRATE MIRACOLE ÎN FIINŢA DUMNEAVOASTRÃ 8
Cunoaşteţi răspunsurile la aceste întrebări? 8
Motivul pentru care a fost scrisă această carte 8
Fiecare om se roagă în felul lui propriu 9
Ineditul acestei lucrări 10
Care este adevărata şi intima voastră credinţă? 11
ÎN NOI SE ASCUNDE UN ADEVÃRAT TEZAUR 12
Marele secret al reuşitei în viaţă 12
Necesitatea unei baze practice în revelarea misterelor subconştientului 13
Caracterul dual al minţii 14
Conştientul şi subconştientul 15
Diferenţe marcante între conştient şi subconştient 16
Cum reacţionează subconştientul 17
Scurt rezumat al ideilor de reţinut 18
MODALITATEA DE MANIFESTARE ŞI ACŢIUNE A MENTALULUI FIINŢEI UMANE 18
Prin ce diferă nivelul conştient al minţii de nivelul ei subconştient 19
Diferite experimente efectuate de psihologi 20
Diferenţa dintre mentalul obiectiv şi cel subiectiv 20
Imensa putere a sugestiei 21
Diferite reacţii la aceeaşi sugestie 22
Cum şi-a pierdut cineva braţul datorită unei sugestii greşite 22
Cum a fost învinsă teama cu ajutorul sugestiei 23
Cum şi-a regăsit cineva memoria 24
Cum pot fi înlăturate neajunsurile unui caracter dificil 24
Puterea constructivă sau distructivă a sugestiei 24
Aţi acceptat acele sugestii? 24
Sunteţi capabili să neutralizaţi sugestiile negative 25
Cum a reuşit sugestia negativă să ucidă un om 26
Puterea unei premise care a fost acceptată 26
Subconştientul nu vă contrazice niciodată 27
Rezumatul ideilor importante prezentate în acest capitol 28
PUTEREA MIRACULOASÃ A SUBCONŞTIENTULUI 29
Subconştientul a vindecat o tumoare malignă a pielii 32
Subconştientul controlează toate funcţiile corpului 33
Cum să facem ca subconştientul să lucreze în favoarea noastră 34
Forţa curativă a subconştientului a vindecat nervii optici atrofiaţi 34

Cum să sugerăm subconştientului ideea unei sănătăţi perfecte *35*
Idei de reţinut *36*
VINDECĂRI MIRACULOASE ÎN ANTICHITATE **37**
Referiri în legătură cu utilizarea puterilor subconştientului, în Biblie *37*
Diferite teorii *40*
Opinia lui Paracelsus *41*
Experienţele lui Bernheims *42*
Cauza stigmatelor însîngerate *42*
Rezumatul procedeelor curative *43*
VINDECĂRI CU AJUTORUL SUGESTIEI ÎN EPOCA MODERNĂ **44**
Un singur proces curativ *45*
Legea credinţei *45*
Terapia prin rugăciune *45*
Ce înseamnă credinţa subiectivă? *47*
Semnificaţia tratamentului la distanţă *48*
Cum poate fi dinamizată puterea subconştientă *49*
Idei ce vă pot ajuta în vindecare *49*
TEHNICI PRACTICE FOLOSITE PENTRU VINDECAREA DIFERITELOR AFECŢIUNI **50**
Tehnica abandonului pentru sugestionarea cît mai puternică a subconştientului *51*
Ştiinţa şi arta adevăratei rugăciuni *52*
Tehnica "vizualizării" *52*
Metoda imaginii mentale *53*
Tehnica Baudouin *54*
Tehnica maximei receptivităţi (sau a relaxării profunde) *55*
Tehnica recunoştinţei *55*
Metoda afirmaţiei *56*
Metoda argumentaţiei *57*
Metoda absolută *57*
O infirmă a reuşit să meargă *58*
Metoda decretului *59*
SUBCONŞTIENTUL TINDE CĂTRE VIAŢĂ **60**
Cum se reflectă activitatea mentală la nivelul structurii fizice *61*
O inteligenţă aparte care are grijă de corp *61*
Subconştientul se orientează mereu către acţiune *62*
Subconştientul are întotdeauna drept scop săvîrşirea binelui *62*
Vindecarea maladiei lui Pott *63*
Idei de reţinut *64*
UNELE MICI SECRETE PENTRU A OBŢINE REZULTATE SIGURE **64**
Angrenarea sugestiilor date subconştientului trebuie făcută în mod detaşat şi calm *65*

Trei paşi către obţinerea succesului sigur *66*
Legea efectului invers *66*
Secretele succesului *68*
CUM SE POATE OBŢINE PROSPERITATEA ÎN VIAŢĂ CU AJUTORUL PUTERII SUBCONŞTIENTULUI **68**
Cum să formăm o concepţie nouă la nivel mental *69*
Cauza posibilelor eşecuri *69*
Sursa reală a prosperităţii *70*
Folosiţi-vă de puterea subconştientului *71*
AVEŢI DREPTUL SĂ VĂ BUCURAŢI DE PROSPERITATE **72**
Banii reprezintă un simbol *73*
Cum puteţi scăpa de lipsuri pentru totdeauna? *73*
De ce vă lipsesc banii? *73*
Banii şi viaţa echilibrată *74*
Sărăcia constituie o boală mentală *74*
De ce nu trebuie să criticaţi banii *74*
Banii în viziunea savanţilor *75*
Cum să obţineţi banii de care aveţi nevoie *75*
De ce unii nu obţin ceea ce-şi doresc *76*
Obstacole şi dificultăţi pe drumul spre prosperitate *76*
Din nimic nu puteţi primi nimic *76*
Cum să păstraţi ce aţi dobîndit deja *77*
Descoperiţi drumul către abundenţă *77*
PENTRU DOBÎNDIREA SUCCESULUI SUBCONŞTIENTUL VĂ ESTE CEL MAI BUN ALIAT **78**
Trei paşi către succes *78*
Măsura adevăratului succes *79*
Oameni care şi-au îndeplinit visul *80*
Tehnici folosite cu succes *82*
Idei de reţinut pentru a atinge succesul *83*
SUBCONŞTIENTUL ÎN SLUJBA ŞTIINŢEI **84**
Cum să devenim receptivi la sugestiile subconştientului *86*
SUBCONŞTIENTUL ŞI MIRACOLELE SOMNULUI **87**
Binefacerile somnului *87*
Efectele surprinzătoare ale privării de somn *87*
Noaptea este un sfetnic bun *88*
Miracole petrecute în timpul somnului *89*
Dormiţi în pace şi treziţi-vă în bucurie. *90*
Idei forţă despre binefacerile somnului *90*
MANIFESTAREA PUTERII SUBCONŞTIENTULUI ÎN REZOLVAREA PROBLEMELOR DE CUPLU **91**
Adevărata semnificaţie a căsătoriei *91*

Cum să atragem către noi soţul sau soţia ideală *92*
Deriva către divorţ *93*
Cauza greşelilor în căsnicie *94*
Rugaţi-vă împreună şi veţi rămîne împreună *95*
CUM SĂ DEVENIM MAI FERICIŢI **97**
Alegeţi întotdeauna fericirea *97*
Obişnuinţa de a fi fericit *97*
Trebuie să dorim fericirea *98*
Paşi către fericire *98*
SUBCONŞTIENTUL ŞI RELAŢIILE UMANE ARMONIOASE **99**
Cum să ne îmbunătăţim relaţiile cu ceilalţi semeni? *103*
ARTA DE A FI IERTĂTORI ŞI BUNI CU CEI DIN JUR **103**
Viaţa vă iartă întotdeauna greşelile *104*
Nu vă supăraţi cînd sunteţi criticaţi *105*
Credinţa ne ajută să iertăm mai uşor *106*
Testaţi-vă puterea de a ierta *106*
Învăţaţi să iertaţi *106*
ÎNLĂTURAREA BLOCAJELOR MENTALE CU AJUTORUL SUBCONŞTIENTULUI **107**
Atenţia concentrată *108*
Fiţi conştienţi de propriile vicii şi luptaţi împotriva lor *110*
Folosiţi forţa gîndului *111*
FOLOSIŢI SUBCONŞTIENTUL PENTRU A ÎNLĂTURA TEAMA **112**
Cel mai mare duşman al omului *112*
Teama de eşec *113*
Teama de apă, de înălţime şi de locuri închise *113*
Teama firească şi teama patologică *114*
Examinaţi-vă cu luciditate fobiile *115*
Eliberaţi-vă de teamă *116*
TINEREŢE FĂRĂ BĂTRÎNEŢE **117**
Modul nostru eronat de a gîndi este cel care determină îmbătrînirea prematură *117*
Bătrîneţea reprezintă simbolul înţelepciunii *117*
Sunteţi şi veţi rămîne tînăr, dacă vă simţiţi tînăr *118*
De multe ori, părul alb constituie un avantaj *119*
Teama de bătrîneţe *119*
Pensia, o nouă aventură *120*
Secretul tinereţii *121*
Idei luminoase cu privire la tinereţe *121*

CUM POATE ACEASTÃ CARTE SÃ PRODUCÃ ADEVÃRATE MIRACOLE ÎN FIINŢA DUMNEAVOASTRÃ

Am văzut miracole care se produc în toate mediile, în lumea întreagă, săvîrşite deopotrivă de bărbaţi, cît şi de femei. Miracolele vor apare şi la dumneavoastră, în măsura în care vă veţi folosi puterea colosală a propriului vostru subconştient. Această carte îşi propune să vă arate modul adecvat în care omul trebuie să gîndească, precum şi imaginile benefice ce trebuie cultivate cu perseverenţă în minte, pentru a creea şi transforma cu adevărat propriul nostru destin; toate acestea pot deveni perfect posibile în virtutea faptului că ceea ce un om gîndeşte, aceea el devine.

Cunoaşteţi răspunsurile la aceste întrebări?

De ce un om este trist, în timp ce alt om este fericit?
De ce acel om este vesel şi prosper, iar celălalt este sărac şi nefericit?
De ce un om este temător şi anxios, în timp ce altul este plin de încredere?
De ce acesta din urmă are o casă luxoasă şi minunată, iar celălalt duce o existenţă mizeră într-o cocioabă?
De ce unul cunoaşte o mare reuşită, iar altul un eşec complet?
De ce un orator are un succes imens, în timp ce un altul rămîne mediocru şi nepopular?
De ce un om este un geniu în meseria sa, în timp ce un altul se luptă şi se zbate toată viaţa, fără a realiza nimic bun?
De ce unul se războieşte cu o maladie pretinsă a fi incurabilă şi de ce altul nu o are niciodată?
Cum se face că atîţia oameni cucernici şi buni suferă adevărate torturi ale corpului şi ale spiritului, de parcă ar fi condamnaţi?
Şi de ce atîtea fiinţe imorale şi care nu au nimic sfint prosperă şi le reuşesc toate acţiunile, bucurîndu-se pe deasupra şi de o sănătate excelentă?
De ce o femeie este fericită în căsnicie, în timp ce sora ei este foarte frustrată şi nefericită?

Se poate găsi răspuns la toate aceste întrebări prin procesele ce au loc în mentalul conştient şi în cel subconştient?
Cu siguranţă că da!

Motivul pentru care a fost scrisă această carte

Scopul acestei lucrări este tocmai acela de a răspunde la întrebările de mai sus, precum şi la alte întrebări conexe cu acest subiect. M-am străduit să explic marile adevăruri fundamentale ale mentalului cît mai clar cu putinţă. Cred că este perfect posibilă explicarea legilor fundamentale ale vieţii în limbajul de fiecare zi. Veţi observa că stilul acestei lucrări este foarte asemănător cu cel din ziarele şi revistele citite de dumneavoastră, cu limbajul pe care îl folosiţi la serviciu sau acasă.

Este bine să studiaţi cu atenţie această carte şi să puneţi în aplicare tehnicile expuse căci, dacă o veţi face, sunt absolut convins că veţi obţine o putere care va opera miracole ce vă vor elibera de confuzie, suferinţă, melancolie şi eşecuri. Cu ajutorul acestor tehnici vă veţi descoperi adevăratul loc în societate, veţi rezolva toate dificultăţile, vă veţi elibera de orice constrîngere psihică sau emoţională, căci ele vă vor conduce la cunoaşterea adevăratei căi a libertăţii, a fericirii şi păcii spirituale.

Marea putere creatoare a subconştientului poate să vindece orice boală şi să vă facă să fiţi din nou plini de viaţă şi forţă.
Învăţînd să vă folosiţi corect şi în mod benefic puterile lăuntrice, veţi deschide poarta acelei închisori care este teama şi veţi accede la o nouă existenţă, ce a fost descrisă de Sfintul Pavel drept "glorioasa libertate a fiilor lui Dumnezeu".

Dezvoltaţi acea putere formidabilă care determină şi însoţeşte miracolele.

O vindecare proprie (autovindecarea) va fi mereu dovada cea mai convingătoare a propriei noastre puteri subconştiente.
Acum 40 de ani, am determinat resorbţia şi dispersia unei tumori maligne (sarcom) în propriul meu corp, folosindu-mă de puterea curativă a subconştientului care, în fapt, creează, susţine şi guvernează toate funcţiile vitale ale omului.
Tehnica pe care am aplicat-o este explicată în această carte şi sunt sigur că va ajuta şi altor fiinţe să aibă încredere în Puterea Vindecătoare Infinită ce sălăşluieşte în profunzimile subconştiente ale tuturor oamenilor.

Datorită unui prieten medic, am devenit brusc conştient că e natural să mă bazez pe Inteligenţa Creatoare care a creat organele mele, a format corpul şi a făcut să-mi bată inima, pentru că EA are grijă întotdeauna de propria sa creaţie.

Un proverb antic glăsuieşte: "Medicul pansează rana şi Dumnezeu o vindecă."
Dacă vă veţi ruga plini de credinţă, miracolele vor apare în chip negreşit.
Rugăciunea semnifică o interacţiune armonioasă între mentalul conştient şi cel inconştient, dirijîndu-le acţiunea către un scop bine determinat.

Această lucrare vă va arăta modul ştiinţific prin care să vă branşaţi la puterea infinită care sălăşluieşte în dumneavoastră, permiţîndu-vă să obţineţi ceea ce doriţi cu adevărat.
Doriţi o viaţă mai fericită, mai plină şi mai bogată?
Începeţi să vă folosiţi această putere miraculoasă pentru a vă rezolva problemele profesionale şi pentru a restabili armonia în familie.

Este bine să citiţi această carte de mai multe ori.

Capitolele următoare vă vor spune în ce mod acţionează această putere minunată şi cum puteţi să aduceţi la suprafaţă înţelepciunea şi inspiraţia creatoare care sunt latente în dumneavoastră.

Învăţaţi, apoi, aceste tehnici simple, care vă permit să sugestionaţi pozitiv şi puternic subconştientul vostru.
Urmaţi această nouă modalitate ştiinţifică de a pătrunde pînă la infinitul tezaur; citiţi atent, cu seriozitate, cu dragoste şi încredere nediminuată.
Veţi dovedi astfel, într-un mod uluitor pentru ceilalţi, că aceste învăţături vă pot ajuta foarte mult.
Acesta poate fi, şi eu cred că va fi, punctul de cotitură în viaţa dumneavoastră.

Fiecare om se roagă în felul lui propriu

Ştiţi să vă rugaţi eficient? Cît timp vă rugaţi în fiecare zi?

În perioadele de criză, în momentele de pericol sau de dificultate, cînd sunteţi bolnavi sau moartea

vă ameninţă, vă rugaţi atît dumneavoastră, cît şi prietenii dumneavoastră pentru a fi ajutaţi să depăşiţi cu bine problemele dificile cu care vă confruntaţi.

Citiţi ziarele şi veţi vedea, cîteodată, că sunt propuse rugăciuni în toată ţara pentru un copil atins de o boală aşa-zis incurabilă, pentru pacea naţiunii sau pentru un grup de mineri prizonieri într-o galerie inundată, etc.
Mai tîrziu, dacă sunt salvaţi, minerii spun că se rugau, aşteptîndu-şi salvatorii.

La fel, pilotul unui avion declară că, numai rugîndu-se cu putere şi credinţă a putut ateriza în siguranţă, în ciuda pericolului iminent ce-l aştepta.
Desigur, rugăciunea este mereu un sprijin prezent atunci cînd suntem în pericol; cu toate acestea, nu trebuie să aşteptaţi pericolul sau dificultăţile exterioare pentru a face din rugăciune o parte integrantă şi constructivă a propriei voastre vieţi.
Împlinirea acestor rugăciuni este consemnată în ziare şi dovedeşte tocmai eficienţa lor.

Ce să mai spunem de rugăciunile umile ale copiilor, de manifestările simple ale Graţiei Divine la masa familiei sau de devoţiunea statornică a celui care nu caută altceva decît comuniunea cu Dumnezeu?

Activitatea mea printre oameni m-a determinat să studiez diferite stadii ale rugăciunii.
Am trăit eu însumi această experienţă şi am lucrat cu mulţi oameni care au beneficiat în mod intens de ajutorul rugăciunii.
În mod obişnuit, se pune problema de a şti să spunem şi altora cum să se roage.
Cei care sunt la ananghie cu greu pot gîndi şi acţiona în mod rezonabil.
Au nevoie de o reţetă uşor de urmat, de un prototip practic, simplu şi specific problemei lor.
Deseori, ei pot fi îndrumaţi doar după ce au abordat în mod adecvat dificultatea cu care se confruntă.

Ineditul acestei lucrări

Unicitatea acestei cărţi rezidă în faptul că învăţăturile sale sunt absolut practice.
Se prezintă aici tehnici şi formule simple, activ operante, pe care le veţi putea aplica uşor în universul cotidian înconjurător.
Am prezentat aici metode simple, valabile pentru bărbaţi şi femei din întreaga lume.

Recent, circa 1000 de oameni, aparţinînd tuturor religiilor, au asistat la un curs special la Los Angeles, în care am descris pe scurt ceea ce este descris sintetic în aceste pagini.
Mulţi dintre ei au parcurs 200 de km pentru a asista la fiecare curs.

Această carte vă va interesa deoarece vă arată motivul pentru care, deseori, obţineţi contrariul lucrului pentru care v-aţi rugat.

Oamenii din toate colţurile lumii m-au întrebat de mii de ori:
"De ce, cu toate că m-am rugat de atîtea ori, dorinţa nu mi s-a îndeplinit?"
În această carte veţi găsi motivele şi răspunsurile la această întrebare, precum şi la alte probleme similare.

Mijloacele multiple de a sugestiona subconştientul şi de a obţine răspunsuri valabile dau cărţii o valoare extraordinară şi fac ca ea să fie un ajutor mereu prezent în clipele grele cu care vă confruntaţi.

Care este adevărata şi intima voastră credinţă?

Nu obiectul credinţei noastre ne îndeplineşte dorinţa, ci acesta este răspunsul subconştientului nostru la imaginea mentală, propusă de noi, adică la gîndul întreţinut mereu în minte.
Această lege a credinţei este prezentată în toate religiile lumii şi tocmai acesta este motivul pentru care ele sunt exacte din punct de vedere psihologic.
Budistul, creştinul, musulmanul sau evreul pot obţine rezultate asemănătoare în rugăciune şi aceasta nu datorită religiei, a ritualurilor, a liturghiei, a incantaţiilor, a sacrificiilor sau ofrandelor specifice fiecărui cult în parte, ci doar datorită credinţei lui, a receptivităţii faţă de lucrul pentru care s-a rugat.

Legea vieţii este o lege a credinţei şi credinţa poate fi definită pe scurt ca exprimînd gîndul întreţinut mereu în minte.
Ceea ce un om gîndeşte, simte şi crede, aceea este starea spiritului său, a corpului său şi a mediului în care se află.
Înţelegerea tehnicilor şi a metodelor, precum şi a scopului pentru care sunt făcute, vă vor ajuta să manifestaţi cu ajutorul subconştientului toate lucrurile bune din viaţă.

Rugăciunea împlinită este chiar realizarea dorinţei inimii voastre.
În ultimă instanţă, dorinţa înseamnă rugăciune.

Oricine îşi doreşte sănătate, fericire, siguranţă, pace spirituală, dar nu mulţi ajung la rezultate clare şi bine definite în acest sens.

Un profesor la facultate îmi mărturisea recent:
"Îmi spun că, dacă-mi voi schimba gîndurile predominante şi dacă voi da vieţii mele emoţionale o nouă turnură, atunci ulcerul care mă chinuie de atîta timp va dispare; însă nu ştiu ce tehnică să aplic pentru aceasta. Gîndurile mele rătăcesc în toate sensurile asupra acestor probleme şi mă simt frustrat, învins şi nefericit."
Acel profesor dorea sănătate perfectă, dar avea nevoie să cunoască mai întîi modul în care acţionează mentalul pentru a fi în stare să-şi îndeplinească dorinţa.
Practicînd apoi metodele curative indicate în această carte, el s-a restabilit complet.

"Există un spirit (mental) comun tuturor oamenilor" (Emerson)

Miraculoasele puteri ale subconştientului existau dinainte ca noi să ne naştem. Înainte să ia naştere vreo biserică sau chiar lumea însăşi, aşa cum o cunoaştem noi astăzi. Marile adevăruri eterne, marile principii ale vieţii preced toate religiile.

În spiritul acestor afirmaţii vă propun, în paginile ce urmează, să luaţi cunoştinţă de această putere extraordinară, transformatoare, care vă va tămădui rănile mentale şi psihice cu care vă confruntaţi. Ea va elibera pe cei care se încovoaie sub povara fricii şi va elimina complet limitările sărăciei, ale eşecului, ale mizeriei, ale suferinţei şi frustrării.

Tot ceea ce trebuie să faceţi este să vă uniţi mentalul şi psihicul, focalizîndu-le cu putere asupra a ceea ce doriţi să manifestaţi; puterile creatoare ale subconştientului vor răspunde imediat.

Începeţi acum, chiar de astăzi şi permiteţi astfel miracolelor să se producă în viaţa dumneavoastră. Perseveraţi, perseveraţi mereu, pînă cînd soarele va răsări din nou şi umbrele aducătoare de necazuri şi suferinţe vor dispare cu desăvîrşire din viaţa voastră.

ÎN NOI SE ASCUNDE UN ADEVĂRAT TEZAUR

Bogăţiile infinite ale lumii sunt chiar aici, aproape de noi, aşteptînd să ne deschidem sufletul pentru a le contempla.
Există în fiinţa umană o adevărată "mină de aur", o bogaţie inestimabilă, de unde puteţi "extrage" tot ceea ce aveţi nevoie, pentru a trăi o viaţă splendidă, fericită şi îndestulată.
Mulţi oameni dorm profund, neavînd nici o idee despre acest tezaur de infinită inteligenţă şi dragoste ce sălăşluieşte în el.
Oricare ar fi obiectul dorinţelor voastre, îl puteţi obţine din acest tezaur.
O bucată de oţel magnetizată poate să atragă şi să ridice o cantitate de fier ce cîntăreşte de 12 ori mai mult decît ea, dar, aceeaşi bucată de oţel nu poate ridica deloc o pană.

Tot astfel, există două tipuri de oameni: pe de o parte sunt cei "magnetizaţi", plini de încredere şi speranţă, care ştiu că s-au născut pentru a reuşi în tot ceea ce intreprind; iar pe de altă parte sunt cei "demagnetizaţi", plini de îndoieli şi de teamă, de incertitudini, prejudecăţi şi superstiţii.

Cînd se iveşte o ocazie bună, aceştia îşi spun: "Dacă eşuez… mi-aş putea pierde banii… oamenii vor rîde de mine…".
Acest tip de om nu va ajunge niciodată prea departe în viaţă pentru că, fiindu-i frică să înainteze, va prefera să stea pe loc.
Să descoperim împreună, deci, acest secret al reuşitei, care se transmite din generaţie în generaţie, din timpuri imemoriale.

Marele secret al reuşitei în viaţă

Care credeţi că este acest secret?
Energia atomică?
Energia termonucleară?
Bomba cu neutroni?
Călătoriile interplanetare?
Nici gînd!
Atunci, care să fie acest extraordinar secret?
Cum poate fi el aflat şi mai ales, cum poate fi el folosit?

Răspunsul este foarte simplu!
Marele secret rezidă în puterea miraculoasă, creatoare, ce sălăşluieşte în subconştient, secret ţinut şi ocultat în ultimul loc în care cei mai mulţi dintre noi l-am fi căutat vreodată.

Puteţi să aduceţi în viaţa dumneavoastră mai multă bogăţie, sănătate, putere, bucurie şi fericire tocmai prin cunoaşterea şi folosirea acestei puteri ascunse în subconştient. Nu e nevoie să cuceriţi această imensă putere, deoarece deja o posedaţi. Trebuie doar să învăţaţi cum să vă serviţi de ea, cum să o aplicaţi în diverse situaţii de viaţă.

Parcurgînd tehnicile simple expuse în continuare veţi dobîndi, în plus, şi înţelegerea fenomenelor ce se produc.
Veţi fi astfel inspiraţi de o nouă lumină şi veţi cunoaşte o forţă care va îndeplini toate speranţele voastre, făcînd ca visul să devină realitate.
Chiar din acest moment, luaţi hotărîrea de a proceda în acest mod; viaţa voastră va deveni mai frumoasă, mai veselă şi mai nobilă decît a fost vreodată.

În profunzimile subconştientului sălăşluiesc înţelepciunea nesfîrşită, puterea şi bogăţia fără limite. Toate acestea aşteaptă să fie descoperite şi canalizate în mod corect şi benefic.
Este timpul să vă cunoaşteţi disponibilităţile latente, pentru ca ele să capete o formă concretă în această lume.
Doar inteligenţa infinită, ascunsă în subconştient, poate revela tot ce aveţi nevoie să ştiţi în orice moment şi oriunde v-aţi afla, atît timp cît vă menţineţi deschişi şi receptivi la stimulii şi energiile subtile din macrocosmos.
Veţi putea astfel căpăta gînduri şi idei noi, care vă vor permite să realizaţi invenţii şi descoperiri minunate, să scrieţi cărţi ori piese de teatru geniale.
În plus, înţelepciunea manifestată din subconştient va putea revela cunoştinţe originale, permiţîndu-vă să descoperiţi modul perfect de a vă manifesta în lume, precum şi adevăratul vostru loc în viaţă.
Astfel, veţi putea atrage lîngă voi partenerul ideal sau asociatul de care aveţi nevoie în afaceri.
Este dreptul vostru să descoperiţi lumea interioară a gîndurilor, a sentimentelor, o lume plină de putere, de lumină, de dragoste şi frumuseţe.
Cu toate că sunt inevitabile, aceste forţe ascunse sunt foarte puternice.

În subconştient veţi găsi soluţia tuturor problemelor cu care vă confruntaţi şi cauzele tuturor problemelor existente.
Eu însumi am văzut cum puterea emanată din subconştient a vindecat infirmi, le-a redat forţa şi sănătatea, ei devenind capabili să se reintegreze în viaţa socială, să cunoască bucuria, sănătatea şi zîmbetul fericit.
Această putere curativă poate vindeca spiritul frămîntat sau inima zdrobită.
Doar ea vă poate elibera din închisoarea pe care singuri aţi construit-o, căci ea poate să dea la o parte orice fel de constrîngeri materiale, psihice sau mentale.

Necesitatea unei baze practice în revelarea misterelor subconştientului

În orice domeniu este imposibil un progres real în absenţa unei baze practice, care să poată fi aplicată de oricine, printr-un efort corespunzător.

Cu cît veţi cunoaşte mai bine legile unei astfel de practici şi modul de aplicare al lor, cu atît veţi dobîndi o mai mare siguranţă în comportamentul de zi cu zi şi în felul în care judecaţi diferitele aspecte şi probleme ale vieţii.

Întocmai precum un chimist experimentat, vă atrag atenţia că, dacă veţi combina doi atomi de hidrogen cu unul de oxigen veţi obţine o moleculă de apă.
De asemenea, ştiţi că un atom de oxigen şi unul de carbon dau monoxidul de carbon, care este un gaz deosebit de toxic.
Dar, dacă mai adăugaţi un atom de oxigen, veţi obţine dioxidul de carbon, care este un gaz practic inofensiv. Tot astfel, mai pot avea loc o mulţime de alte cominaţii chimice.
Să nu credeţi că principiile din chimie, din fizică şi din matematică diferă de principiile ce guvernează subconştientul vostru.
Să considerăm un principiu unanim acceptat: “Suprafaţa apei are tendinţa de a deveni mereu orizontală”. Este o lege universală, aplicabilă apei oriunde s-ar afla.
Să luăm un alt principiu: “Materia încălzită se dilată”. Este valabil oriunde, în orice moment sau împrejurare. Dacă încălziţi o bucată de oţel, ea se dilată, indiferent dacă vă aflaţi în China, Anglia sau India. Acesta este un adevăr universal.
Este, de asemenea, un adevar universal, ca tot ceea ce imprimaţi ın subconştient se va exprima pe

ecranul vieţii sub forma unei condiţionări, a unei experienţe sau a unui eveniment anume.

Rugăciunea vă este ascultată pentru că subconştientul vostru este chiar principiul folosit, prin principiu înţelegînd modul în care acţionează o anumită forţă.
De exemplu, principiul electricităţii este ca această forţă să ia naştere între un potenţial ridicat şi unul mai mic ca valoare.
Nu veţi putea modifica acest principiu, dar vă veţi putea servi de el şi, cooperînd cu el, să realizaţi noi invenţii, descoperiri ce vor constitui adevărate beneficii pentru umanitate.

Subconştientul, deci, reprezintă principiul şi el acţionează în virtutea legii credinţei.

Să vedem acum ce este credinţa, de ce şi cum se modifică ea.
Biblia o defineşte într-un mod simplu, limpede şi minunat: "Oricine va zice acelui munte: "Ridică-te şi te aruncă în mare" şi nu se va îndoi în inima lui, ci va crede că ceea ce spune se va face, fi-va lui orice va zice." (Marcu, 11:23).

Legile subconştientului sunt legi care implică foarte mult puterea credinţei din partea unei fiinţe umane.
Prin urmare, trebuie să credeţi în acţiunea sa, să credeţi chiar în uriaşa putere a credinţei.
Tot ceea ce vi se întîmplă, evenimentele, condiţionările şi chiar acţiunile pe care le întreprindeţi sunt reacţii ale subconştientului la gîndurile cultivate cu perseverenţă în minte.
Este important de ştiut, că nu atît obiectul credinţei este esenţial, ci însăşi credinţa fermă menţinută cu tărie şi hotărîre nezdruncinată este cea care va duce la obţinerea rezultatului scontat.

Eliminaţi cu fermitate toate ideile false şi superstiţiile de orice fel; încetaţi să mai fiţi receptivi la opiniile eronate sau temerile de multe ori nejustificate ce înlănţuiesc marea majoritate a oamenilor.
A venit timpul să căpătaţi încredere în adevărurile eterne ce guvernează viaţa. Acestea nu se vor schimba niciodată. Astfel, veţi progresa spiritual din ce în ce mai mult, obţinînd însăşi Cunoaşterea Divină.

Oricine citeşte atent această carte şi aplică legile subconştientului expuse aici, va fi capabil să dea rugăciunilor sale eficacitate, ajutîndu-se astfel pe sine, dar şi pe cei din jurul său.
Rugăciunea este îndeplinită în virtutea legii acţiunii şi reacţiunii.
Gîndul reprezintă, deci, forţa ce declanşează anumite procese mentale, reacţia fiind răspunsul subconştientului la acest gînd.

De aceea, întreţineţi numai gînduri armonioase, aspiraţii către sănătate, pace launtrică şi bunăvoinţă; atunci, în viaţa şi în destinul vostru se vor petrece adevărate miracole.

Caracterul dual al minţii

Deşi nu pare evident, mintea este alcătuită din două părţi distincte.
Linia de demarcaţie dintre ele este binecunoscută tuturor filozofilor din zilele noastre.
Cele două aspecte ale mentalului sunt fundamental diferite, căci domeniile lor de acţiune sunt distincte.
În mod obişnuit ele sunt numite: mentalul obiectiv şi mentalul subiectiv, adică mentalul conştient şi cel subconştient, spiritul treaz şi cel care doarme, eul de suprafaţă şi eul profund, mentalul ce supraveghează acţiunile voluntare şi cel ce supraveghează acţiunile involuntare, masculinul şi femininul.
Pentru a desemna acest caracter dual al minţii vom folosi în continuare termenii: conştient şi

subconştient.

Conştientul şi subconştientul

Pentru o înţelegere cît mai corectă a fenomenelor ce se petrec în mintea noastră, vom asemăna mintea cu o grădină.
Dumneavoastră sunteţi grădinarul, care plantează în tot cursul zilei diferite seminţe (gîndurile întreţinute în subconştientul propriu).
Ceea ce acum semănaţi în subconştient veţi recolta ca efecte mai tîrziu, în corpul şi destinul dumneavoastră.
De aceea, începeţi prin a semăna gînduri de pace, de bucurie, de bunăvoinţă şi prosperitate.
Meditaţi în linişte şi plini de aspiraţie asupra acestor calităţi, acceptaţi-le în mod plenar în mentalul conştient, adică în cel care raţionează.
Continuaţi să cultivaţi cu perseverenţă aceste minunate gînduri-seminţe şi veţi culege o recoltă bogată.

Subconştientul vostru este asemenea unui sol, ce hrăneşte orice fel de seminţe, fie ele bune sau rele.
Credeţi că agricultorii culeg struguri din mărăcini sau smochine de pe scaieţi?

Orice gînd este o cauză şi orice acţiune este un efect. De aceea, este esenţial să ne dirijăm gîndurile, astfel încît să nu creem decît fenomene benefice.

Atît timp cît gîndiţi în mod corect şi înţelegeţi acest mecanism, dacă gîndurile depozitate mereu în subconştient sunt constructive, armonioase şi paşnice, puterea lui colosală vă va răspunde şi va creea numai stări armonioase, precum şi o tovărăşie agreabilă şi favorabilă din toate punctele de vedere.
Dacă veţi începe să controlaţi procesele ce au loc în gîndire, veţi deveni capabili să vă folosiţi puterile subconştiente în orice problemă, oricît de dificilă ar fi ea.
Altfel spus, veţi începe să controlaţi şi să colaboraţi în mod conştient cu puterea infinită, cu legea atotputernică ce guvernează toate fenomenele acestei lumi.
Priviţi în jurul vostru şi, oriunde v-aţi afla, veţi remarca uşor că marea majoritate a oamenilor trăieşte în lumea exterioară; doar cei cu adevărat iluminaţi se preocupă intens de descoperirea formidabilelor lumi subtile şi spirituale din interiorul lor.
Amintiţi-vă că lumea interioară este formată din chiar gîndurile, sentimentele şi imaginile mentale care creează lumea exterioară.
Ca urmare, singura şi adevărata putere creatoare este lumea din noi şi orice fenomen cu care ne confruntăm în exterior este de fapt creeat chiar de noi înşine în mod conştient sau inconştient, în universul interior.
Prin cunoaşterea interacţiunii ce are loc între conştient şi subconştient, vă veţi putea transforma întreaga viaţă.
Pentru a schimba condiţiile exterioare, trebuie să acţionaţi asupra cauzei care le-a produs.
Majoritatea oamenilor încearcă să modifice circumstanţele şi situaţiile cu care se confruntă doar prin acţiuni directe şi superficiale asupra lor.
Pentru a suprima neînţelegerile, dezordinea, sărăcia sau neputinţa, trebuie înlăturată chiar cauza lor şi această cauză rezidă tocmai în felul în care gîndiţi.
Trăiţi într-un ocean profund, plin de bogăţii infinite.
Subconştientul vostru este extrem de sensibil la orice gînd pe care-l nutriţi.
Aşadar, gîndurile voastre pun în mişcare inteligenţa potenţială şi înţelepciunea, forţele vitale şi energiile latente.
Aplicînd în practică legile mentalului, aşa cum sunt ele prezentate în acest capitol, veţi reuşi să

aduceţi în viaţa voastră confortul, uitînd astfel de grijile sărăciei, şi ale morbidităţi.
De asemenea, superstiţia şi nesiguranţa vor fi înlocuite de înţelepciune.
Pacea lăuntrică va alunga orice durere, veselia va înlocui tristeţea, lumina va birui asupra tenebrelor.
Veţi dobîndi astfel libertate spirituală şi o deplină încredere în voi înşivă, iar succesul nu va întîrzia să apară în orice veţi întreprinde.
Desigur că, din punct de vedere material, psihic şi mental, nu poate exista binecuvîntare mai mare decît obţinerea acestor calităţi.
Majoritatea marilor savanţi, a artiştilor, poeţilor, cîntăreţilor, scriitorilor sau a marilor inventatori au cunoscut din proprie experienţă legătura intimă dintre conştient şi subconştient.
Astfel, într-o zi, Caruso - marele tenor de operă - s-a confruntat cu neplăcerile tracului înaintea unui concert. Spunea că-şi simţea gîtul paralizat de spasme, din cauza fricii intense cu care se confrunta.
Transpiraţia curgea din abundenţă pe faţa sa. Îi era ruşine că încă mai tremura de nelinişte şi spaimă, iar peste cîteva minute urma să intre în scenă.
Îşi spunea: "Mă voi face de rîs. Nu voi putea cu nici un chip să cînt.".
Deodată, în prezenţa celor din culise, începu să strige: "Micul Eu vrea să-l sugrume pe Marele Eu!".
Prin Marele Eu, el înţelegea puterea nesfîrşită, înţelepciunea, ce sălăşluia în subconştient.
Caruso continuă apoi să strige: "Du-te, pleacă! Marele Eu va reuşi să cînte!".
Subconştientul i-a răspuns, inundîndu-i toată fiinţa cu o forţă nebănuită.
Într-adevăr, venind pe scenă, Caruso a cîntat nemaipomenit, cucerindu-şi auditoriul.
În mod evident, marele tenor cunoştea cele două nivele ale mentalului: conştientul raţional şi subconştientul, lipsit de raţiune, care răspunde întocmai gîndurilor pe care le întreţinem.
Atît timp cît conştientul (Micul Eu) este plin de neîncredere, de griji, de anxietate, emoţiile negative născute în subconştient (Marele Eu) copleşesc fiinţa cu sentimente de panică şi disperare.
Cînd observaţi acest fenomen, puteţi - precum Caruso - să comandaţi autoritari emoţiilor iraţionale, spunînd: "Taci, fii liniştit, eu comand, iar tu trebuie să te supui. Te controlez pe deplin şi nu trebuie să te manifeşti acolo unde nu ai ce căuta."
Va fi extrem de fascinant şi interesant să constataţi că puteţi vorbi cu autoritate şi putere de convingere către fiinţa voastră profundă şi iraţională, pentru a restabili şi instaura liniştea, armonia şi calmul spiritual.
Subconştientul este permanent subiectul sugestiilor conştientului şi, de aceea, el ***mai este numit şi mentalul subiectiv.***

Diferenţe marcante între conştient şi subconştient

Vom ilustra principalele deosebiri ce există între cele două părţi ale mentalului prin următoarele comparaţii: mentalul conştient este asemenea unui căpitan de vapor care stă pe puntea navei.
El dirijează toate manevrele şi dă ordine oamenilor aflaţi în sala motoarelor care, la rîndul lor, controlează toate cazanele, instrumentele, etc.
Mecanicii nu ştiu încotro se îndreaptă nava, dar se supun ordinelor pe care le primesc. Ei pot chiar să facă astfel încît nava să eşueze pe stînci, dacă omul de pe punte, servindu-se în mod greşit de compas şi sectant, le dă indicaţii eronate.
Mecanicii i se supun în mod automat, pentru că el este comandantul.
Căpitanul este stăpîn pe navă şi ordinele sale sunt executate întocmai.

Tot astfel, mentalul conştient este căpitanul navei care este constituită din fiinţa, anturajul şi toate afacerile voastre.
Subconştientul primeşte absolut toate ordinele pe care i le daţi şi le consideră adevărate.
Dacă repetaţi mereu: "Nu am mijloace pentru a cumpăra asta sau cealaltă", subconştientul primeşte aceste gînduri şi face în aşa fel încît să nu puteţi avea ceea ce vă doriţi.
Dacă veţi continua să spuneţi: "Nu am destui bani ca să-mi cumpăr această maşină, să fac această

călătorie în America, să stau în această casă sau să am acest palton de blană", atunci puteţi fi siguri că subconştientul se va supune ordinelor voastre şi veţi trece prin viaţă fără să vă bucuraţi de toate lucrurile pe care le doriţi.

Anul trecut, de Crăciun, o fermecătoare studentă la Universitate contempla în vitrina unui magazin un rucsac, pe cît de frumos, pe atît de scump. Se pregătea să se întoarcă în Buffalo (statul New York), pentru a petrece sărbătorile de iarnă în mijlocul familiei.
Tocmai îşi spunea: "Ce păcat că nu am destui bani să-mi cumpăr acest rucsac", cînd îşi aminti că mă auzise spunînd în timpul conferinţelor pe care le ţinusem: "Niciodată să nu terminaţi o declaraţie negativă, ci contraziceţi-o imediat şi atunci miracolele nu vor întîrzia să apară."
În acel moment, tînăra îşi spuse:
"*Acest rucsac este al meu. Este de vînzare, iar eu accept ideea că pot să-l am. Subconştientul meu va face în aşa fel, încît să-l primesc cadou."*

La ora opt, în aceeaşi seară, logodnicul ei îi oferi cadou un rucsac foarte asemănător celui pe care ea îl admirase dimineaţa şi cu care se identificase mental.
Ea îşi umpluse mintea cu gînduri de aşteptare a cadoului şi, apoi, a lăsat totul în seama subconştientului, care ştia cum să-i îndeplinească dorinţa.
Tînăra studentă la Universitatea din California de Sud mi-a spus mai apoi: "nu aveam banii necesari pentru a cumpăra acel rucsac, dar acum ştiu unde pot găsi şi banii şi orice lucru de care am nevoie: în tezaurul intern care se află chiar în mine."

Un alt exemplu edificator: dacă spuneţi: "Nu-mi plac ciupercile" şi apoi sunteţi servit cu o mîncare de ciuperci, veţi suferi de indigestie, căci subconştientul dumneavoastră îşi spune: "Stăpînului (mentalul conştient) nu-i plac ciupercile".

Este un exemplu amuzant, ce ilustrează diferenţele esenţiale şi modurile specifice de operare ale mentalului conştient şi a celui subconştient.

O femeie afirma: "Mă trezesc la ora 3 dimineaţa de cîte ori beau cafea seara."
În consecinţă, cînd ea bea seara cafea, subconştientul o trezea, ca pentru a-i spune: "stăpînul vrea să te trezeşti la ora 3."
Subconştientul vostru lucrează 24 de ore pe zi şi vă copleşeşte mereu cu fructele gîndurilor pe care le întreţineţi.

Cum reacţionează subconştientul

O doamnă mi-a scris acum cîteva luni:

"*La vîrsta de 77 de ani eram văduvă şi copiii erau şi ei deja mari. Trăiam singură din veniturile pe care mi le asigura o mică pensiune. Ascultasem conferinţele dumneavoastră despre puterea nemărginită a subconştientului, în cursul cărora afirmaţi că ideile pot fi inoculate în subconştient prin repetarea lor, prin credinţă şi aşteptînd ca ele să se împlinească. Am început să-mi repet frecvent, trăind intens, aceste cuvinte: "Sunt dorită de cineva. Am o căsnicie fericită cu un om bun, iubitor şi interesat de lucruri spirituale. Sunt în deplină siguranţă!"*
Am făcut aceste afirmaţii de mai multe ori pe zi, timp de două săptămîni şi, într-o zi, mi-a fost prezentat un farmacist mai retras.
Mi s-a părut demn de a fi iubit, înţelegător şi cu credinţă în Dumnezeu. Era răspunsul perfect la rugăciunea mea. În cursul săptămînii următoare m-a cerut în căsătorie. Ştiu cu siguranţă că înţelepciunea din subconştientul meu ne-a unit, prin voinţă Divină."

Acea doamnă a descoperit ca bogăţiile cele mai mari se află chiar în fiinţa ei.
Rugăciunea ei sinceră, făcută din inimă, a penetrat adînc în subconştient, care este agentul creator.
Din momentul în care a reuşit să creeze o imagine mentală clară a ceea ce-şi dorea, subconştientul i-a răspuns în virtutea legii rezonanţei.
Mentalul profund, plin de înţelepciune, a unit cele două fiinţe, cu voia lui Dumnezeu.
Mai cu seamă "***cîte sunt adevărate, cîte sunt de cinste, cîte sunt cu nume bun, orice virtute şi orice laudă, la acestea să vă fie gîndul***." (Filipeni 4:8)

Scurt rezumat al ideilor de reţinut

1. Adevărata bogăţie se află în propria fiinţă. Acolo trebuie să căutaţi împlinirea celor mai arzătoare dorinţe.
2. Marele secret al tuturor geniilor din toate epocile este capacitatea extraordinară de a intra în contact cu puterile subconştientului lor şi de a le folosi corespunzător. Şi dumneavoastră puteţi să faceţi la fel.
3. Subconştientul cunoaşte rezolvarea oricărei probleme. Dacă îi sugeraţi înainte de a adormi: "Doresc să mă trezesc la ora 6", el vă va trezi exact la această oră.
4. Subconştientul este creatorul corpului vostru şi îi stă în putere să vindece orice boală. Sugestionaţi-l în fiecare seară cu ideea unei sănătăţi perfecte şi el, fiind servitorul vostru fidel, se va supune.
5. Orice gînd constituie o cauză şi orice situaţie reprezintă un efect.
6. Dacă doriţi să scrieţi o carte, o minunată piesă de teatru, să ţineţi conferinţe inspirate, sugestionaţi-vă subconştientul cu putere, din tot sufletul, şi el vă v-a răspunde cu siguranţă.
7. Sunteţi asemenea unui căpitan ce-şi conduce vaporul. Trebuie să daţi ordine potrivite (sugestii şi imagini mentale) subconştientului care controlează şi guvernează toate experienţele vieţii voastre.
8. ***Nu spuneţi niciodată: "Mi-e imposibil" sau "Nu am mijloace să..." subconştientul va prelua aceste sugestii şi va face astfel încît să nu aveţi banii sau să nu puteţi face ce v-aţi propus. Afirmaţi mereu: "Îmi stă în puteri să fac orice datorită subconştientului meu"***.
9. Legea ce stă la baza întregii manifestări este legea credinţei. Credinţa este gîndul permanent întreţinut în mod conştient. Respingeţi cu fermitate orice gînd că cineva sau ceva v-ar putea face rău. Aveţi încredere în uriaşa putere a subconştientului de a vă vindeca, inspira, revitaliza şi îmbogăţi.
10. Schimbaţi-vă radical, în sens benefic, modul de a gîndi; numai în acest fel veţi influenţa pozitiv destinul.

MODALITATEA DE MANIFESTARE ŞI ACŢIUNE A MENTALULUI FIINŢEI UMANE

Trebuie să învăţaţi să folosiţi creator uriaşa forţă mentală de care dispuneţi.
Activitatea mentală, după cum ştim, este structurată pe două niveluri: cel conştient sau raţional şi cel subconştient sau iraţional.
Pentru a gîndi, vă folosiţi de mentalul conştient; astfel, toate gîndurile penetrează în subconştient, care le ascultă fidel şi manifestă exact situaţiile sau stările psihice corespondente acestor gînduri.
Subconştientul este sediul emoţiilor, dorinţelor, sentimentelor şi trăirilor latente în om; este însăşi forţa creatoare în fiinţa umană.

Dacă nutriţi gînduri benefice veţi avea parte numai de bine, dar dacă veţi gîndi în mod nearmonios, chiar negativ, atunci se vor manifesta mereu doar forţe negative.
Acesta este modelul, aparent simplu, în care lucrează permanent mentalul.
Esenţial de reţinut este că, odată ce o idee a fost acceptată de către subconştient, acesta începe practic imediat să acţioneze, pentru ca ideea să devină realitate.

Iată, deci, un adevăr foarte interesant şi foarte subtil: forţele latente din subconştient pot fi puse în mişcare, în egală măsură, atît de un gînd malefic, cît de unul benefic.
Această lege, aplicată într-o manieră greşită, poate cauza multe suferinţe şi necazuri, o mare nefericire, eşecul oricărei acţiuni întreprinse şi frustarea întregii fiinţe.

Dacă, însă, vă veţi obişnui să nutriţi mereu gînduri armonioase şi benefice, veţi observa negreşit că succesul va apare neîntîrziat, iar sănătatea şi prosperitatea vă vor jalona de acum înainte întreaga viaţă.

Pentru a începe să gîndiţi în mod constructiv este indispensabil ca, în prealabil, să fi dobîndit măcar într-o oarecare măsură calmul mental şi o stare fizică bună.
Tot ceea ce veţi afirma, ce veţi simţi că poate fi realizat, va fi acceptat ca atare şi manifestat de către forţele latente din dumneavoastră.
Deci, ceea ce vă rămîne de făcut este să acţionaţi astfel încît subconştientul să accepte sugestia respectivă.

De pildă, emiteţi un anumit ordin mental, iar subconştientul va reproduce fidel ideea pe care i-aţi imprimat-o. Aceasta este legea care stă la baza fenomenului sugestiei: reacţia pe care o veţi obţine, adică răspunsul subconştientului, va fi identică cu natura sugestiei pe care aţi întreţinut-o în mod conştient.

Psihologii şi psihiatrii afirmă că, atunci cînd sugeraţi anumite idei subconştientului, în celulele creierului se produc o serie de transformări specifice.

Imediat el acceptă sugestia, începe să o pună în execuţie făcînd diferite asociaţii de idei şi, pentru a-şi atinge scopul, se foloseşte de orice cunoştinţă pe care aţi acumulat-o în decursul vieţii.

Înţelepciunea şi puterea infinită ce sălăşluiesc în mod latent în dumneavoastră se află oricînd la dispoziţia subconştientului, iar acesta are capacitatea de a mobiliza toate forţele naturii, pentru a face ca ideea respectivă să devină realitate.

Uneori, poate răspunde pe loc, alteori trebuie să treacă zile, săptămîni sau chiar mai mult timp, pînă cînd problema să fie rezolvată.
Căile sale sunt, într-adevăr, nebănuite.

Prin ce diferă nivelul conştient al minţii de nivelul ei subconştient

Reţineţi încă de la început faptul că, nu este vorba deloc de două spirite ce conviețuiesc în acelaşi corp ci, mai curînd, că există şi se manifestă două tipuri de activităţi mentale, într-o singură fiinţă.

Mentalul conştient sau conştiinţa, care raţionează, are posibilitatea de a alege.
De exemplu, dumneavoastră puteţi alege cărţile care vă plac, casa cea mai confortabilă, iubitul sau iubita de o viaţă.
Pe de alta parte, inima bate, sistemul digestiv funcţionează, la fel şi cel respirator, fără nici o alegere

sau imprimare conştientă din partea dumneavoastră, fiind controlate în mod direct de către subconştient.
Subconştientul acceptă ceea ce îi este impus sau, cu alte cuvinte, ceea ce gîndiţi în mod permanent.

Subconştientul nu judecă faptele, aşa cum o face mentalul conştient ci, după cum am spus, este asemenea pămîntului care primeşte orice fel de seminţe, fie bune, fie rele.
Gîndurile noastre sunt active şi ele constituie seminţele din templu.

Ideile negative, distructive, continuă să lucreze în subconştient şi se vor manifesta în viaţa voastră sub forma unor experienţe mai mult sau mai puţin plăcute.

Aşadar, subconştientul nu este interesat dacă gîndurile voastre sunt bune sau rele, adevărate sau false, ci, pur şi simplu, răspunde în deplină conformitate cu natura acestor gînduri.

De exemplu, dacă în mod conştient acceptaţi ceva ca fiind adevărat, chiar dacă acea idee era falsă, subconştientul vostru o va face cu putinţă şi va materializa ideea respectivă, în modul pe care dumneavoastră îl aşteptaţi.

Diferite experimente efectuate de psihologi

Numeroase experienţe de hipnoză făcute de către psihologi renumiţi au dovedit faptul că subconştientul nu este în stare să facă selecţii sau comparaţii, deci nu poate raţiona.
De nenumărate ori, practica a arătat că subconştientul acceptă orice sugestie, chiar falsă fiind şi reacţionează docil conform naturii acesteia.

Iată un exemplu ce ilustrează supunerea oarbă a subconştientului faţă de orice sugestie:
dacă un hipnotizator foarte abil îi sugera unui subiect că este Napoleon Bonaparte sau chiar o pisică, ori un cîine, acesta îşi juca rolul în mod serios, cu o uimitoare exactitate. Personalitatea sa se transforma radical pe moment, căci credea cu adevărat că este ceea ce hipnotizatorul îi sugera.

Un hipnotizator priceput poate sugera orice şi oricui: unui subiect îi poate sugera că are mîncărimi, altuia că îi curge nasul, unui al treilea că este o statuie de marmură şi unui al patrulea că îngheaţă la o temperatură de sub 0 grade Celsius.
Fiecare din aceştia va reacţiona conform sugestiei ce i-a fost imprimată, total insensibil la ceea ce se petrece în jur sau care nu se potriveşte cu ideea sa.

Aceste exemple demonstrează în mod clar, că, există o diferenţă netă între conştiinţă, care raţionează şi subconştient, care este impersonal, nu are capacitatea de a alege şi ia drept bună orice idee care ajunge la acel nivel.
De aceea, este foarte important să alegem cu atenţie doar gîndurile, ideile şi concepţiile benefice, armonioase şi să ne umplem astfel sufletul de bucuria armoniei universale.

Diferenţa dintre mentalul obiectiv şi cel subiectiv

Uneori, mentalul conştient este numit şi mental obiectiv, pentru că prin el sunt cunoscute obiectele exterioare.
Mentalul obiectiv are conştiinţa lumii obiective, pe care o percepe cu ajutorul celor cinci simţuri. El învaţă prin observare directă, prin experimentare sau prin educaţie.
După cum am mai spus, principala sa îndatorire este aceea de a raţiona.

Să presupunem că sunteţi unul din miile de turişti ce vin anual să viziteze oraşul Los Angeles. Decideţi că este un oraş frumos, căci are parcuri şi grădini minunate, clădiri impozante şi vile cochete. Această concluzie este opera mentalului obiectiv.
Subconştientul este numit adesea şi mental subiectiv. El ia cunoştinţă de ceea ce vă înconjoară prin mijloace specifice, independente de cele cinci simţuri, percepînd realitatea prin intuiţie.
Subconştientul este sediul emoţiilor, arhiva amintirilor voastre.
Mentalul subiectiv se manifestă cel mai pregnant atunci cînd cel obiectiv este total pasiv. Deci, el reprezintă o parte a conştiinţei care se manifestă în stare de inconştienţă sau de somnolenţă.

Mentalul subiectiv poate vedea fără a folosi ochi.
De asemenea, el poate părăsi corpul fizic pentru a călători în lumi paralele, aducînd apoi informaţiile cele mai exacte despre cele percepute acolo.
În acest fel puteţi citi gîndurile altora fără să vă folosiţi de mijloacele obişnuite de comunicaţie.

Este foarte important să cunoaşteţi aceste lucruri, pentru a învăţa arta veritabilă a rugăciunii.
Subconştientul nu este capabil să raţioneze, aşa cum procedează mentalul conştient.
Într-o controversă oarecare, subconştientul nu poate găsi nici un argument, fie el pro sau contra.
Astfel, dacă emiteţi sugestii false, el le va accepta ca fiind adevărate, materializîndu-se sub formă de situaţii de viaţă, experienţe sau diferite alte evenimente.
Tot ceea ce vi se întîmplă este rezultatul gîndirilor imprimate în subconştient.
Dacă i-aţi impus concepte false, cel mai bun mijloc de a le înlătura este tocmai repetarea frecventă a unor idei opuse lor, armonioase şi constructive.
Astfel, veţi putea forma un nou obicei, acela de a întreţine gînduri benefice, căci subconştientul este sediul obişnuinţelor şi obiceiurilor de tot felul.

Gîndurile pe care le nutriţi în mod frecvent lasă urme adînci în subconştient.
Dacă ele sunt armonioase, paşnice şi constructive veţi avea numai de cîştigat.
Dar dacă aţi lăsat să vă domine îndoiala, neliniştea şi alte gînduri destructive, cel mai bun remediu este să conştientizaţi uriaşa forţă ce sălăşluieşte în subconştient şi să luaţi hotărîrea de a atinge o stare perfectă de fericire şi sănătate.

Subconştientul, creatorul fiinţei voastre, fiind mereu unit cu sursa divină a tuturor lucrurilor, vă va elibera de orice constrîngere şi vă va reda fericirea la care aspiraţi cu atîta fervoare.

Imensa putere a sugestiei

Din cele expuse mai înainte, aţi înţeles, desigur, că mentalul conştient este “cel care veghează” şi că principala sa atribuţie ar trebui să fie aceea de a proteja subconştientul împotriva falselor impresii.

De asemenea, ştim deja că una din legile fundamentale ale mentalului este următoarea: subconştientul este în permanenţă sensibil la diferitele sugestii, fie că ele provin direct de la subiectul în cauză, ori din exteriorul lui.

Subconştientul nu face comparaţii sau raţionamente şi nici nu reflectează, aceste funcţii fiind caracteristice mentalului conştient.
Subconştientul nu face altceva decît să răspundă la sugestii şi nu are vreo preferinţă pentru vreun anumit domeniu de acţiune.

Iată un exemplu clasic în legătură cu puterea uriaşă pe care o poate avea sugestia.

Să presupunem că sunteţi la bordul unui pachebot şi abordaţi un pasager, spunîndu-i cu un aer foarte timid:

"*Păreţi foarte bolnav. Ce palid sunteţi! Sunt sigur ca în curînd vă va veni rău de mare. Lăsaţi-mă să vă conduc în cabina dumneavoastră*."

Veţi observa că pasagerul păleşte într-adevăr.
Sugestia dumneavoastră negativă este acceptată, căci se asociază cu propriile lui temeri şi, odată ajuns în cabină, el ar suferi în realitate de răul de mare.

Diferite reacţii la aceeaşi sugestie

Desigur că, unele fiinţe reacţionează în mod diferit la aceeaşi sugestie datorită condiţionării deja prezente în subconştientul lor şi a încrederii pe care o au în ele însele.

De exemplu, dacă veţi merge la un marinar de pe acelaşi pachebot şi îi veţi spune plin de solicitudine: "*Prietene, ai un aer foarte trist. Nu cumva suferi de rău de mare? Cred că în curînd indispoziţia ta se va accentua*".
În funcţie de temperamentul său, el fie va rîde cu poftă de gluma dumneavoastră, fie se va arăta uşor iritat. Oricum, va rămîne imun la această sugestie negativă, datorită siguranţei de sine.
În consecinţă, sugestia nu a făcut altceva decît să-i mărească încrederea în sine, fără să-i provoace teamă sau nelinişte.

Dicţionarul spune că, sugestia reprezintă procesul mental prin care o idee este întreţinută, acceptată şi mai apoi pusă în execuţie.
E bine să amintim însă că, nici o sugestie nu poate pătrunde în subconştient fără ca ea să fie mai întîi acceptată în mod conştient.
Aşadar, conştiinţa are puterea de a respinge orice sugestie. Marinarul din exemplul anterior nu avea frică de răul de mare, fiind convins de imunitatea sa şi, astfel, sugestia negativă nu a avut nici o putere asupra lui.

Sugestia răului de mare rezonează tocmai cu teama de acea suferinţă în cazul pasagerului.
La fel, fiecare dintre noi are propriile sale temeri, opinii şi convingeri intime, care-i guvernează viaţa.
Nici o sugestie nu are putere decît dacă a fost acceptată mental.
Astfel, puterile ce sălăşluiesc în subconştient se manifestă într-un mod limitat de condiţionările deja existente.

Cum şi-a pierdut cineva braţul datorită unei sugestii greşite

Timp de doi ani am ţinut o serie de conferinţe la London Truth Forum.
Am fondat acest Forum cu mulţi ani în urmă.
Directoarea sa, dr. Evelin Fleet, mi-a arătat un articol ce apăruse într-un ziar englez, în legătură cu puterea sugestiei.
În acel ziar era relatat cazul unui om care a repetat timp de doi ani aceeaşi frază:

"Mi-aş da şi braţul numai să fie vindecată fiica mea."

Ea suferea de artrită acută şi de o boală a pielii ce părea incurabilă.
Tratamentul medical rămăsese neputincios, iar tatăl ei, animat de o intensă dorinţă de a-şi vedea

fiica vindecată, şi-a exprimat dorinţa sub forma acestei afirmaţii.

Ziarul relata apoi cum, într-o coliziune dintre maşina familiei respective şi un alt automobil, braţul tatălui a fost retezat şi, instantaneu, au dispărut artrita şi boala de piele de care suferea tînăra.

Trebuie să fiţi siguri că impuneţi subconştientului numai sugestii care să aducă sănătatea, să vă binecuvînteze şi să vă inspire în tot ceea ce faceţi.

Amintiţi-vă că subconştientul nu ştie de glumă, ci înţelege exact tot ceea ce îi sugeraţi.

Cum a fost învinsă teama cu ajutorul sugestiei

Autosugestia reprezintă sugestia adresată de cineva lui însuşi, cu un anumit scop specific şi bine definit.

Herbert Parkyn, în excelentul său manual despre autosugestie, relatează următorul incident amuzant, pe care cred că-l veţi aprecia şi dumneavoastră şi-l veţi ţine minte.
"*Un vizitator new-yorkez aflat la Chicago şi-a privit la un moment dat ceasul (care era cu o oră înainte faţă de ora locală) şi i-a spus prietenului său din acel oraş că era ora prînzului. Ca urmare, locuitorul din Chicago, fără să se gîndească la diferenţa de fus orar, i-a răspuns musafirului său că îi este foame şi trebuie să meargă imediat să ia masa*".

Putem folosi autosugestia pentru a învinge orice teamă sau obicei rău.

O tînără cîntăreaţă a fost invitată la o audiţie.
Îşi dorise foarte mult această invitaţie dar, din cauza tracului, deja fusese respinsă de trei ori.
Tînăra avea o voce foarte frumoasă, dar îşi spunea mereu:

"*Poate că totuşi mă vor accepta. În sfîrşit, eu voi face tot ce pot, deşi mă simt plină de teamă şi de nelinişte*."

Subconştientul a reacţionat prompt la aceste autosugestii negative, şi, luîndu-le drept nişte cereri, a făcut tot posibilul pentru a le îndeplini.
În cazul relatat, cauza insuccesului a fost chiar autosugestia involuntară şi greşit direcţionată a persoanei respective, generată de gîndurile de teamă şi de emoţiile respective.
Totuşi, femeia a reuşit să-şi depăşească frica aplicînd următoarea tehnică: de trei ori pe zi se izola într-o cameră, se instala confortabil într-un fotoliu, se liniştea şi închidea ochii.
Apoi începea să-şi relaxeze corpul şi mintea.
Calmul psihic favorizează pasivitatea mentală şi face ca subconştientul să fie mai receptiv la sugestii.
Tînăra a neutralizat sugestia de teamă, afirmînd urmatoarele:

"*Cînt minunat, sunt calmă, liniştită, plină de încredere în vocea mea melodioasă*".

Continua să repete această declaraţie lent, în clar, trăind cu intensitate semnificaţia ei, de 5-10 ori într-o şedinţă.
Făcea acest lucru de trei ori pe zi şi o dată înainte de a adormi.
La sfîrşitul săptămînii era foarte sigură pe sine şi calmă, iar în timpul audiţiei s-a descurcat admirabil fiind, bineînţeles, admisă.

Cum şi-a regăsit cineva memoria

O persoană în vîrstă de 75 de ani obişnuia să spună: "Îmi pierd din ce în ce mai mult memoria."
Ea a reuşit să înlăture acest obicei dăunător practicînd de mai multe ori pe zi metoda autosugestiei, în felul următor:

"*Începînd de astăzi, memoria mea se îmbunătăţeşte în toate domeniile. Pot să-mi amintesc tot ceea ce am nevoie, în orice moment, în orice loc. Impresiile pe care le percep sunt din ce în ce mai clare şi reţin în mod automat orice, cu o mare uşurinţă. Tot ceea ce doresc să-mi amintesc apare imediat şi în forma cea mai exactă. Fac progrese rapide în fiecare zi şi, în curînd, memoria mea va fi mai bună decît a fost ea vreodată*."

După trei săptamîni, memoria i-a revenit la normal, iar persoana fu deosebit de încîntată de rezultatul miraculos pe care-l obţinuse.

Cum pot fi înlăturate neajunsurile unui caracter dificil

Mulţi oameni, care se plîngeau că au o fire nestăpînită, au reuşit să-şi modeleze caracterul prin puterea autosugestiei, obţinînd rezultate notabile.

Ei au repetat cu perseverenţă de 3 - 4 ori pe zi: dimineaţa, la prînz şi seara, următoarele afirmaţii:

"*Sunt din ce în ce mai bine dispus. Bucuria, fericirea şi calmul devin stările mele obişnuite de conştiinţă. Pe zi ce trece devin din ce în ce mai înţelegător şi mai iubitor. Pentru toţi cei care mă înconjoară, sunt un focar de veselie şi bunăvoinţă şi transmit instantaneu în jurul meu această stare minunată. Fericirea şi bucuria mă însoţesc mereu şi, de aceea, sunt veşnic liniştit*."

Puterea constructivă sau distructivă a sugestiei

Iată în continuare, cîteva exemple şi comentarii în legătură cu eterosugestia (adică sugestia pe care o primim de la alte persoane).

Puterea sugestiei a jucat întotdeauna un rol important în viaţa şi în modul de a gîndi al oamenilor, în toate colţurile lumii.

În multe ţări, sugestia reprezintă pilonul central, factorul esenţial pe care se sprijină religia.
Sugestia poate fi folosită pentru obţinerea controlului individual, dar poate fi utilizată şi pentru a comanda sau controla pe alţii care, de cele mai multe ori ignoră toate legile mentalului.

În forma sa constructivă, sugestia este minunată, dar sub aspectul său negativ, ea poate deveni una dintre cele mai puternice forţe distructive, generînd mizeria, eşecul în viaţă, suferinţa, boala şi dezastrele de orice fel.

Aţi acceptat acele sugestii?

Încă din copilărie, cea mai mare parte dintre noi am primit multe sugestii negative. Neştiind cum să le contracarăm, le-am acceptat în mod inconştient. Iată doar cîteva dintre ele:
"Nu poţi să faci asta",

“Nu vei ajunge niciodată la un rezultat”,
“Nu trebuie”,
“Vei greşi”,
“N-ai nici o şansă”,
“Mereu te înşeli”,
“Este inutil”,
“E din ce în ce mai rău”,
“La ce bun ...”,
“Nu e nevoie să pui atît de mult suflet”,
“Eşti prea bătrîn”,
“Viaţa este o corvoadă fără sfîrşit”,
“Dragostea este făcută doar pentru pasări”,
“Nu vei ajunge la timp”,
“Vei da faliment”,
“Fii atent, te vei îmbolnăvi” sau “Nu poţi să ai încredere în nimeni”.

Dacă acum, ca adult, nu veţi folosi autosugestia constructivă şi profund benefică, adică să urmaţi o terapie de remodelare a procesului mental, acele impresii impregnate de-a lungul timpului vor constitui tot atîtea cauze ale eşecului în viaţa personală, ca şi în cea socială.
Autosugestia reprezintă o modalitate de a vă elibera de mulţimea de condiţionări negative, care deformează comportamentul dumneavoastră în lume, împiedicînd implementarea unor obiceiuri benefice.

Sunteţi capabili să neutralizaţi sugestiile negative

Citiţi ziarele şi veţi descoperi o mulţime de fapte diverse, care sunt foarte potrivite pentru a semăna frica, grija, anxietatea, superficialitatea şi nefericirea.

Dacă acceptaţi astfel de sugestii negative, gîndurile de teamă ce vor lua naştere în mod firesc vă vor face să pierdeţi bucuria de a trăi şi de a vă realiza în viaţă.

Ştim de acum că puteţi înlătura toate sugestiile negative, mentalizînd tocmai ideile opuse, benefice, veţi reuşi să neutralizaţi orice influenţă distructivă.

Fiţi mereu vigilenţi şi nu vă lăsaţi influenţaţi de vreo sugestie negativă ce poate veni de la cei din jur.
Nu sunteţi şi nu veţi fi niciodată obligaţi să vă lăsaţi pradă eterosugestiei distructive.
Cu toţii am suferit în copilărie şi-n adolescenţă de pe urma ei.

Aproape fiecare îşi aminteşte cu uşurinţă cum părinţii, prietenii, familia şi profesorii creau în jurul vostru o adevărată campanie de sugestie negativă.

Studiaţi şi analizaţi puţin cuvintele care v-au fost adresate de-a lungul timpului şi veţi descoperi cît de mult semănau ele cu propaganda, chiar dacă pentru familie şi profesori aceasta era inconştient abordată.
Scopul lor era acela de a vă ţine în stăpînire şi de a vă insufla teama faţă de diferite realităţi cu care vă confruntaţi.
Acest proces de eterosugestie se petrece la fel în fiecare birou, în fiecare fabrică sau în fiecare club din această lume.

Veţi observa că multe din aceste sugestii aveau drept scop să vă facă să gîndiţi, să simţiţi şi să

acţionaţi aşa cum voiau ceilalţi, astfel încît aceştia să obţină toate avantajele.

Cum a reuşit sugestia negativă să ucidă un om

Iată un exemplu de eterosugestie.
Unul dintre părinţii mei a consultat odată o clarvăzătoare venită din India, care i-a spus ca avea inima slabă şi i-a prezis că va muri în luna următoare.
Auzind acestea, tatăl meu a început să anunţe pe toţi membrii familiei şi s-a grăbit să-şi facă testamentul.

Această puternică sugestie a pătruns uşor în subconştientul său tocmai pentru că el o accepta în întregime.
Tatăl meu mi-a mai spus că acea clarvazătoare era cunoscută ca avînd puteri oculte, care îi permiteau sa facă atît binele, cît şi răul.
Bineînţeles că a murit, aşa cum îi prezisese femeia, fără să se ştie măcar cauza morţii sale.

Cred că mulţi dintre noi au ascultat multe istorisiri asemănătoare, la fel de ridicole şi de superstiţioase.
Să studiem cazul în lumina cunoştinţelor pe care le avem acum, în legătură cu modul cum acţionează subconştientul.
Tot ceea ce mentalul conştient crede, va fi acceptat de către subconştientul care, la rîndul său, va urma să manifeste acele idei în realitatea înconjuratoare.
Iată deci, că tatăl meu era fericit, plin de forţă şi robust înainte de a merge la acea clarvăzătoare.
Dar ea i-a propus o sugestie extrem de dăunătoare, pe care el a acceptat-o.
S-a speriat şi, imediat a început să se gîndească doar la moartea ce urma să survină, în viziunea lui, în luna următoare. A renunţat la orice altă activitate şi s-a pregătit pentru a muri.
Tocmai această idee, întreţinută constant, a fost adevărata cauză a morţii sale.
Ea a provocat într-un timp foarte scurt distrugerea definitivă a corpului fizic.
Acea "clarvazătoare" nu avea însă puterea de a prezice viitorul nici cît are o piatră de pe drum sau o buturugă.
Dacă nu găsea un mediu propice de manifestare, sugestia ei nu ar fi avut nici o putere. Căci, dacă tatăl meu ar fi cunoscut legile fundamentale ale mentalului, el ar fi respins cu hotărîre sugestia negativă şi ar fi refuzat să asculte vorbele acelei femei, ştiind bine că era guvernat şi dirijat doar de propriile sale gînduri şi sentimente.
În acest caz, profeţia ar fi fost tot atît de puternică precum nişte săgeţi trase asupra unui torpilor şi ar fi fost complet neutralizată, fără să-i producă tatălui meu nici cel mai mic rău.

Sugestiile altora nu au absolut nici o putere prin ele însele, ci doar dacă dumneavoastră le primiţi şi sunteţi dispuşi să le acordaţi vreo importanţă.
Ele au nevoie de consimţămîntul dumneavoastră, au nevoie să fie întreţinute.
Dacă sunteţi receptiv la anumite sugestii, atunci se poate spune că le puneţi la dispoziţie întreaga voastră fiinţă.
Amintiţi-vă faptul că, aveţi mereu posibilitatea de a alege.
Alegeţi viaţa! Alegeţi sănătatea! Alegeţi dragostea!

Puterea unei premise care a fost acceptată

Mentalul lucrează după aceleaşi mecanisme ca şi un silogism.
Astfel, orice premisă pe care o acceptaţi în mod conştient determină concluzia, deci rezultatul la care

ajunge subconştientul în legătură cu o anumită problemă.
Dacă premisa este adevărată, concluzia va fi la fel, aşa cum este ilustrat în exemplul următor.
1. Orice virtute este demnă de laudă.
2. Bunătatea este o virtute.
3. Aşadar, bunătatea este demnă de laudă.

Prima declaraţie este premisa şi, după cum am mai spus, concluzia adevărată decurge în mod logic dintr-o premisă adevărată.

Un profesor universitar care a audiat cîteva dintre conferinţele mele despre ştiinţa sugestiei din luna mai, 1962, la Town Hall (New York), îmi spunea:

"În viaţa mea totul merge pe dos, mi-am pierdut sănătatea, averea şi prietenii. Tot ceea ce ating se strică".

I-am explicat că trebuia să-şi impună o nouă premisă în gîndirea sa: aceea că inteligenţa infinită din subconştient îl ghidează mereu, îl dirijează şi are grijă de el pe toate planurile: spiritual, mental şi material. Atunci subconştientul îl va orienta în mod automat pe drumul cel bun, redîndu-i sănătatea şi calmul.

Astfel, profesorul a formulat un plan potrivit cu modul în care dorea să-şi trăiască viaţa şi iată, în continuare, care era principala lui premisă mentală de la care pornea:

"Înţelepciunea infinită mă conduce şi mă ghidează, orice aş face în această lume. Posed o sănătate perfectă şi doar legea armoniei acţionează în corpul meu şi în spiritul meu. Frumuseţea, dragostea, liniştea şi abundenţa coexistă mereu în viaţa mea. Ştiu în mod sigur că această premisă se bazează pe eternele adevăruri ale vieţii; simt şi cred cu tărie că subconştientul ve reacţiona conform acestor gînduri."

Mai tîrziu mi-a scris:

"Am repetat această afirmaţie lent, cu calm şi plin de dragoste, de mai multe ori pe zi, ştiind că va pătrunde din ce în ce mai profund în subconştient şi că rezultatele nu vor întîrzia să apară. Vă sunt foarte recunoscător pentru sfaturile pe care mi le-aţi dat şi doresc să vă spun că viaţa mea s-a îmbunătăţit sub toate aspectele. Aveţi dreptate, această tehnică este perfect valabilă!"

Subconştientul nu vă contrazice niciodată

Subconştientul poartă înţelepciunea necesară şi cunoaşte răspunsul la orice întrebare.
El nu contestă nimic şi nu vă contrazice.

Nu spune niciodată: "Nu trebuie să-mi imprimi această sugestie". De exemplu, dacă veţi spune: "Nu pot să fac asta" sau "sunt prea batrîn acum", "nu pot face faţă acestei obligaţii", "m-am născut sub o stea cu ghinion", "nu ştiu pe nimeni în care să pot avea încredere", veţi impresiona subconştientul cu aceste gînduri negative şi el va reacţiona fidel modului dumneavoastră de gîndire.

De fapt, refuzaţi propriul bine însăşi fiinţei voastre, atrăgîndu-vă sărăcia şi frustrarea.
Atît timp cît ridicaţi noi piedici şi obstacole, practic negaţi şi vă faceţi inaccesibilă înţelepciunea care sălăşluieşte în subconştient, deoarece vă închipuiţi că subconştientul este incapabil să rezolve vreo problemă.

Aceasta conduce la un intens stress mental şi emoţional, căruia îi urmează imediat boala şi tendinţele spre nevroză.

Pentru a vă îndeplini dorinţele şi pentru a elimina orice sentiment de frustrare, faceţi această afirmaţie de mai multe ori pe zi:

"Inteligenţa nesfîrşită, care mi-a oferit această dorinţă, mă orientează, mă conduce şi-mi revelează cel mai bun mod în care ea poate fi îndeplinită. Ştiu că înţelepciunea profundă a subconştientului va răspunde favorabil şi că tot ceea ce simt şi doresc în interiorul fiinţei mele se va manifesta în exterior. ***Totul în mine este în armonie şi echilibru****."*

Dacă însă veţi spune: "Nu pot să mai ies din această situaţie, sunt pierdut. Nu văd nici o soluţie pentru această problemă; sunt blocat", nu veţi primi nici un răspuns din partea subconştientului.

Dacă doriţi, deci, ca el să acţioneze spre binele vostru, oferiţi-i reţeta cea mai bună şi imediat el va coopera cu dumneavoastră.

Reţineţi că subconştientul lucrează în permanenţă pentru a vă menţine corpul într-o stare cît mai bună: controlează bătăile inimii, precum şi respiraţia.
Are grijă să vă vindece rana pe care v-aţi făcut-o la deget.
Astfel, el este orientat către viaţă şi caută mereu să vă îngrijească şi să vă ocrotească.
Deci, subconştientul nu are propria sa voinţă, vă acceptă în întregime sugestiile şi imaginile mentale.

Cînd căutaţi răspunsul la o anumită problemă, subconştientul vă poate da răspunsul imediat, dar aşteaptă să luaţi singuri decizia de a-l consulta în privinţa acelei probleme.

Dacă veţi spune: "Nu cred că mai pot rezolva ceva; mă aflu într-o deplină confuzie; de ce nu primesc nici un răspuns?", atunci vă veţi neutraliza într-un mod lamentabil cererea anterioară.
Astfel, nu veţi ajunge nicăieri.

De aceea, vă recomand să vă relaxaţi, să vă liniştiţi, afirmînd plini de calm:

"Subconştientul cunoaşte răspunsul de care am nevoie. El îmi va răspunde chiar acum. Îi mulţumesc pentru că ştiu că, în infinita sa înţelepciune, el cunoaşte totul şi îmi va revela răspunsul perfect la întrebarea mea. Prin credinţa mea profundă determin manifestarea splendorilor ce se ascund în subconştient şi de aceea sunt mereu plin de bucurie."

Rezumatul ideilor importante prezentate în acest capitol

1. *Gîndiţi-vă numai la bine şi binele se va manifesta fără nici o îndoială. Dacă veţi gîndi însă în mod negativ, veţi culege roade pe măsură. Sunteţi chiar reflectarea propriilor voastre gînduri.*
2. *Subconştientul nu vă contrazice niciodată, ci acceptă mereu ceea ce afirmaţi în mod conştient. Nu spuneţi niciodată: "Nu am bani destui ca să-mi cumpar asta.", deşi poate momentan este adevărat. Mai bine spuneţi: "Voi cumpara acest obiect. Accept total această idee."*
3. *Deţineţi mereu puterea de a alege. Alegeţi, deci, sănătatea şi fericirea. Puteţi decide dacă să fiţi prietenos sau duşmănos. Alegeţi totdeauna un comportament amabil, cordial, vesel, cooperant şi întreaga lume vă va răspunde la fel. Aceasta este cel mai bun mijloc de a vă dezvolta o personalitate plină de armonie.*
4. *Mentalul conştient are rolul de "paznic". Rolul său fundamental este acela de a proteja subconştientul împotriva sugestiilor negative. Urmăriţi să fiţi mereu convinşi că în curînd se va*

petrece ceva minunat. Cea mai mare putere cu care aţi fost înzestraţi este capacitatea de a alege. Alegeţi deci bucuria şi bunăstarea în toate aspectele vieţii.

5. *Sugestiile şi afirmaţiile celorlalţi nu au nici o putere de a vă face rău. Reţineţi faptul că doar propriile gînduri vă pot influenţa. De aceea respingeţi cu tărie gîndurile sau declaraţiile celorlalţi, care nu sunt benefice şi construiţi singuri sugestii pozitive. Aveţi deci puterea de a alege modul în care veţi acţiona.*
6. *Supravegheaţi-vă mereu afirmaţiile. Veţi primi raspuns chiar la cele mai neînsemnate cuvinte. Nu spuneţi niciodată: "Voi da greş, îmi voi pierde serviciul; numi pot plăti avocatul", căci subconştientul nu înţelege glumele voastre. Astfel, veţi avea parte de ceea ce decretaţi (fie serios sau în glumă).*
7. *Mentalul nu este nici rău, nici bun, aşa cum nici o forţă a naturii nu este nici rea, nici bună. Totul depinde de modul în care vă folosiţi de această forţă. Urmăriţi deci să o utilizaţi doar în scopuri benefece, pentru a vindeca şi a binecuvînta pe oameni.*
8. *Nu spuneţi niciodată: "nu pot". Depăşiţi-vă teama şi înlocuiţi acele vorbe cu următoarele cuvinte: "Totul îmi stă în putere datorită giganticei forţe a subconştientului."*
9. *Abordaţi viaţa din punctul de vedere al adevărurilor eterne şi a principiilor imuabile şi nu din perspectiva fricii, a ignoranţei şi a superstiţiilor. Mai ales, nu permiteţi nimănui să gîndească pentru dumneavoastră. Luaţi singuri decizii şi alegeţivă cu grijă gîndurile.*
10. *Sunteţi însuşi capitanul propriului vostru subconştient, stăpînul propriului destin. Amintiţi-vă mereu că aveţi puterea de a alege. Prin urmare, alegeţi viaţa! Alegeţi dragostea! Alegeţi sănătatea! Alegeţi fericirea!*
11. *Tot ceea ce mentalul conştient ia drept bun, va fi acceptat şi de către subconştient, care va manifesta în cele din urmă acest lucru. Aveţi încredere în legile imuabile ale creaţiei, în protecţia divină şi în binecuvîntarea sa.*

PUTEREA MIRACULOASÃ A SUBCONŞTIENTULUI

Puterea subconştientului este uriaşă.
El vă inspiră, vă dirijează acţiunile, vă ajută să rememoraţi diferite fapte, nume sau locuri.
De asemenea, controlează bătăile inimii, circulaţia sîngelui, reglează digestia, asimilarea substanţelor nutritive şi eliminarea rezidurilor.
Atunci cînd mîncaţi o bucată de pîine, subconştientul este cel care are grijă ca ea să fie transformată în ţesuturi, muşchi, oase şi sînge. Aceste procese nu pot fi controlate de omul obişnuit.
Iată, însă, că subconştientul este capabil să controleze toate procesele vitale, funcţiile corpului şi poate da răspuns corect la orice întrebare.

Subconştientul nu doarme niciodată şi nici nu se odihneşte, fiind mereu activ.
Puteţi să vă convingeţi de puterea sa miraculoasă, arătîndu-i în mod clar înainte de a adormi, că doriţi un anumit lucru.

Veţi fi de-a dreptul uimiţi, constatînd că s-au declanşat anumite fenomene care au dus în final la îndeplinirea dorinţelor voastre. El este, deci, o adevărată sursă de putere şi de înţelepciune care vă pune în legătură cu forţa omnipotentă, cea care stăpîneşte întreaga lume, face să strălucească soarele şi să dirijeze planetele pe orbitele lor.

Subconştientul este sursa idealurilor voastre, a aspiraţiilor către înalt şi a impulsurilor altruiste.

Tocmai datorită acestei mari puteri a subconştientului, Shakespeare a reuşit să perceapă adevărurile profunde, ascunse majorităţii oamenilor din acea vreme.
Fara ındoiala, tot subconştientul este cel care i-a permis sclptorului grec Phidias sa materializeze ın

marmură şi în bronz frumuseţea, simetria şi armonia fiinţei umane sau zeieşti.
La fel au fost pictate madonele de către Raphael şi au fost compuse simfoniile de către Beethoven.

În 1955, am ţinut cîteva conferinţe la "Yoga Forest University", în Rishikesh (India) şi, cu această ocazie, am discutat cu un chirurg din Bombay, care se afla în vizită acolo.
El mi-a povestit despre dr. James Esdaille, chirurg scoţian care activa în Bengal, încă dinainte de a fi descoperite eterul şi alte metode de anestezie.
Între 1843 şi 1846, dr. Esdaille a realizat cca. 400 de operaţii importante, precum amputări de membre, extirpări de tumori, cancer, precum şi operaţii la ochi, urechi şi gît.
Toate aceste intervenţii chirurgicale au fost realizate doar sub anestezie mentală.
În mod surprinzător, mortalitatea post-operatorie era de 2% sau 3% printre pacienţii dr. Esdaille.
Bolnavii nu simţeau nici o durere şi nimeni nu a murit în timpul operaţiei.

Dr. Esdaille sugera subconştientului pacientului aflat în stare de hipnoză, că nu se va produce nici o infecţie sau septicemie.
Trebuie să menţionăm că acestea s-au petrecut cu mult timp înainte ca Louis Pasteur sau Joseph Lister să fi descoperit originea bacteriană a bolilor şi faptul că infecţiile se produc datorită microbilor, atunci cînd instrumentele nu sunt sterilizate.

Interlocutorul meu indian a remarcat faptul că, mortalitatea foarte redusă şi absenţa oricărei infecţii se datorau fără îndoială, sugestiilor puternice pe care dr. Esdaille le făcea pacienţilor săi.
Este minunat să descoperi că un chirurg s-a folosit de puterea uriaşă a subconştientului încă de acum 120 de ani.

Nu-i aşa că gîndul la puterea ascunsă din subconştient vă umple de respect şi admiraţie?
Puteţi avea acum încredere în puterile sale extrasenzoriale, în clarviziunea şi claraudiţia sa, în capacitatea sa de a transcede timpul şi spaţiul şi de a vă elibera de orice durere sau suferinţă.

Toate aceste fenomene miraculoase dovedesc că există în dumneavoastră o putere uimitoare prin efectele pe care le poate produce.
Subconştientul reprezintă o carte deschisă, în care vă puteţi citi perfect întreaga viaţă.
Oricare ar fi gîndurile voastre, opiniile, teoriile asupra lumii, dogmele sau prejudecăţile pe care le-aţi acceptat în decursul timpului, voi faceţi în aşa fel încît ele să pătrundă în subconştient.
Ca urmare, veţi trăi diferite experienţe care sunt manifestări clare şi obiective ale acestor sugestii.
Ceea ce imprimaţi în interior (în profunzimea subconştientului) veţi trăi în însăşi lumea fenomenală care vă înconjoară.

Viaţa omului prezintă două laturi distinctive: latura obiectivă şi latura subiectivă, faţa văzută şi faţa nevăzută a vieţii, gîndul şi manifestarea.

Creierul reprezintă organul raţionamentelor, a mentalului conştient şi are rolul de a primi gîndurile.
Cînd acceptaţi în mod complet un gînd, acesta este trimis către planul solar, unde capătă formă şi se manifestă în lumea obiectivă.

După cum am mai spus, subconştientul nu se angajează în polemici, ci face exact ceea ce i se ordonă.
El accepta "verdictul" nostru (concluziile la care ajungeţi) şi ıl considera definitiv.

Iata de ce subconştientul este comparat cu ınsaşi cartea vieţii, ın care se tiparesc fara ıncetare gındurile voastre de fiecare clipa.

În legătură cu aceasta, eseistul american Ralph Waldo Emerson spunea:

"Omul devine tot ceea ce gîndeşte pe parcursul zilei."

Ceea ce este imprimat în subconştient ajunge să se exprime, într-un fel sau altul, în lumea exterioară.

William James, tatăl psiholoagei americane, spunea că puterea sub-conştientului este capabilă să transforme întreaga lume.
Subconştientul se află permanent în legătură cu inteligenţa nesfîrşită, cu înţelepciunea fără limite din macrocosmos.
Orice va ajunge să se imprime cu putere în subconştient se va manifesta orbeşte şi fără discernămînt în lumea exterioară.
De aceea, este foarte important să-i oferiţi doar gînduri benefice şi constructive.

Motivul pentru care, în lume, există acum atîtea discordie şi sărăcie, este acela că oamenii nu înţeleg deloc legătura dintre conştient şi subconştient.

Atît timp cît cele două faţete ale fiinţei sunt în deplină armonie, într-un deplin acord, convieţuiesc în pace şi se sincronizează perfect, veţi avea parte mereu de sănătate, fericire, calm şi veselie.
Nici ura şi nici boala nu se vor manifesta în astfel de condiţii.

Cînd a fost deschis mormîntul lui Hermes, toţi erau plini de curiozitate şi de nerăbdare pentru că-şi închipuiau că în el se ascundea marele mister al lumii.

Dar secretul era simplu: "Ceea ce este sus este şi jos; ceea ce se află în exterior, se află şi în interior."

Putem spune, deci, că tot ceea ce imprimaţi în subconştient se va proiecta pe imensul ecran al spaţiului.
Acelaşi adevăr a fost afirmat de către Moise, Isaia, Iisus, Buddha, Zaratustra, Lao-Tsî şi de toţi marii Iluminaţi din toate epocile.
Tot ceea ce credeţi că este adevărat, mai devreme sau mai tîrziu, va deveni posibil. De aceea, este necesar ca emoţiile să fie în echilibru perfect cu acţiunile pe care le săvîrşiţi.

"Precum în cer (mentalul propriu), aşa şi pe pămînt (în corpul şi anturajul vostru)." **Aceasta este marea şi secreta lege a vieţii.**

Pretutindeni unde veţi căuta, veţi întîlni manifestarea legii acţiunii şi a reacţiunii, care este o lege universală.
Trebuie să vegheaţi ca toate aspectele fiinţei voastre să se afle întrun echilibru perfect; doar atunci viaţa voastră va deveni armonioasă.

Vă aflaţi aici, pe pămînt, pentru a permite marelui suflu al vieţii să vă pătrundă în mod armonios şi ritmic.
Ceea ce dăruiţi trebuie să fie mereu în echilibru cu ceea ce primiţi la rîndul vostru. În acest fel, vor dispare toate frustrările care provin din dorinţe nesatisfăcute.

Dacă veţi nutri gînduri destructive, malefice sau greşit orientate, acestea vor da naştere unor emoţii dezechilibrate, care vor căuta să se exteriorizeze într-un fel sau altul.

Aceste emoţii negative vor determina apariţia ulcerelor, a tulburărilor cardiace, a hipertensiunii şi a

stărilor depresive.

De pildă, ce idee, ce sentiment va domina în acest moment?

Fiecare parte a fiinţei voastre va fi influenţată de această idee.

Starea actuală de vitalitate, de sănătate, situaţia financiară, prietenii actuali, poziţia socială, toate acestea constituie o reflectare perfectă a ideii pe care o întreţineţi despre propria fiinţă.
Acestea sunt urmările sugestiilor imprimate în permanenţă în subconştient.

Întreţinînd gînduri negative, ne facem rău nouă înşine.

De cîte ori v-aţi provocat singuri rău, enervîndu-vă, fiind plini de teamă, de gelozie sau de dorinţa răzbunării?
Aceste gînduri şi emoţii reprezintă tot atîtea otrăvuri care penetrează în subconştient.
În mod sigur nu v-aţi născut cu aceste atitudini negative.

Aşadar, hrăniţi mereu subconştientul cu gînduri minunate şi astfel veţi elimina aceste tipare malefice care s-au fixat acolo.
Doar printr-o practică perseverentă veţi reuşi să uitaţi şi să eliminaţi influenţele trecutului.

Subconştientul a vindecat o tumoare malignă a pielii

Vindecarea unei boli proprii se va constitui mereu în cea mai convingătoare dovadă a puterii subconştientului.
Acum 40 de ani, eu însumi am reuşit să determin resorbţia unei tumori maligne situată pe piele, prin forţa rugăciunii.
Orice tratament medical devenise în acel moment neputincios şi tumoarea se dezvolta nestingherită.

Un pastor, care avea cunoştinţe profunde în domeniul psihologiei, mi-a explicat sensul ascuns al celui de-al 138-lea Psalm, în care se spunea***: "Cele nelucrate ale mele le-au cunoscut ochii Tăi şi în cartea Ta, toate se vor scrie."***
El mi-a aratat că, prin termenul "carte" s-a făcut referire la subconştient, care mi-a format întregul corp, pornind doar de la o celulă indivizibilă.

Aceeaşi putere imensă, care a creat acest trup, va putea să-l vindece, astfel încît să se apropie din nou de prototipul perfect aflat în subconştient.

Arătîndu-mi propriul ceas, pastorul mi-a spus:

"Acest ceas a fost făcut de un ceasornicar care, înainte de a-l fi creat, a conceput în minte, mai întîi, forma sa; dacă ceasul se defectează, el va şti cu siguranţă cum să-l repare."

Tot astfel, subconştientul care mi-a creat acest trup este precum un ceasornicar şi ştie foarte bine cum să-l vindece, să-l îngrijească şi să dirijeze toate funcţiile sale vitale.
Dar, pentru aceasta, eu va trebui să-i sugerez ideea unei sănătăţi perfecte. Această idee va fi cauza, iar vindecarea bolii va constitui efectul dorit.

Am început, deci, să mă rog într-un mod extrem de simplu:

"Corpul şi toate organele mele au fost create de către inteligenţa infinită a subconştientului.
Ea singură ştie cum să mă vindece; înţelepciunea atotputernică ce sălăşluieşte în subconştient îmi modelează toate organele, ţesuturile, muşchii şi oasele.
Această forţă curativă fără limite, care se află chiar în mine, transformă în acest moment fiecare atom al fiinţei mele pentru a mă face sănătos şi perfect.
Mulţumesc pentru această vindecare care, ştiu bine, se petrece chiar acum.
Realizările acestei inteligenţe creatoare sunt minunate."

Astfel, m-am rugat cu voce tare (sau în gînd) timp de cinci minute, de 2-3 ori pe zi.
La capătul a trei luni, pielea mea redevenise sănătoasă şi perfectă.

După cum aţi văzut, nu am făcut decît să ofer un prototip sugestiv pentru starea de sănătate şi frumuseţe pe care o doream, eliminînd astfel imaginile negative care se instalaseră în subconştient şi care constituiau însăşi cauza bolii mele.
Nimic nu va putea influenţa corpul vostru, dacă imaginea sa nu există deja în minte; transformînd aceste imagini, hrănind mereu mentalul cu sugestii pozitive, veţi reuşi să vă transformaţi şi corpul.

Iată acum cheia oricarei vindecări:

"Minunate sunt lucrurile tale şi sufletul meu le cunoaşte foarte." (Psalmul 138:14)

Subconştientul controlează toate funcţiile corpului

Indiferent dacă sunteţi treaz sau adormit, subconştientul controlează neîncetat toate funcţiile vitale ale corpului, fără să aibă nevoie de ajutorul mentalului conştient.

De exemplu, în timpul somnului, inima continuă să bată ritmic, plămînii lucrează astfel încît inspiraţia şi expiraţia se succed ca şi cînd aţi fi treaz.
Subconştientul este cel care controlează digestia şi secreţiile glandelor, precum şi toate procesele misterioase care se petrec în interiorul corpului.
Chiar şi firele de păr continuă să crească, indiferent dacă dormim sau nu.

Savanţii au descoperit că pielea secretă chiar mai multă transpiraţie în timpul somnului, decît în stare de veghe.
Mulţi cercetători au reuşit să găsească în timpul somnului răspunsuri la probleme extrem de dificile şi au afirmat că visaseră, pur şi simplu, răspunsurile adecvate acelor probleme.

Deseori, mentalul conştient influenţează negativ funcţionarea inimii, a plămînilor, a stomacului sau a intestinelor, fiind dominat de griji, teamă sau îndoială.

Orice gînd, pe care îl nutriţi, poate perturba funcţionarea armonioasă a subconştientului.
Dacă sunteţi tulburat, cel mai bine este să vă relaxaţi şi să lăsaţi să se liniştească furtuna din minte.
Vorbiţi fără jenă şi fără cea mai mică neîncredere subconştientului vostru, cerîndu-i să preia el comanda şi să reinstaureze pacea, ordinea şi armonia divină.
Veţi observa treptat că toate funcţiile - care mai înainte erau perturbate - revin la o activitate normală.

Dacă vă veţi adresa subconştientului cu autoritate şi putere de convingere, el se va supune imediat ordinului vostru.

Subconştientul caută mereu să vă protejeze şi să restabilească o stare de sănătate în corpul dumneavoastră.
El este cel care vă face să vă iubiţi copiii, aşa cum tot el stă la baza instinctului de conservare.

Presupunînd că aţi înghiţit din întîmplare o hrană nesănătoasă, subconştientul vă va determina să o vomitaţi.
Dacă aţi lua, de pildă, otravă, printr-un accident anume, subconştientul va încerca imediat să o neutralizeze.
Numai avînd o încredere nemărginită în puterea sa miraculoasă, veţi obţine o stare perfectă de sănătate.

Cum să facem ca subconştientul să lucreze în favoarea noastră

Mai întîi, trebuie să ne dăm seama că subconştientul acţionează permanent.
El este activ zi şi noapte, indiferent dacă vă adresaţi lui sau nu.

Deşi subconştientul este mereu cel care construieşte şi are grijă de corp, cu toate acestea, nu puteţi percepe acest fapt, nu puteţi auzi acest continuu proces interior.
Orice problemă pe care o aveţi sau cu care vă confruntaţi este de fapt a mentalului conştient şi nu a subconştientului.

Urmăriţi deci, să vă eliberaţi mintea de probleme şi griji, umplînd-o mereu cu speranţa că se va întîmpla ceva minunat.
Fiţi atenţi ca, gîndurile pe care le întreţineţi în mod obişnuit să fie îndreptate spre tot ceea ce este frumos, adevărat, benefic.

Chiar din acest moment începeţi să aveţi grijă de gînduri şi fiţi convinşi că subconştientul le va reproduce fidel.
Amintiţi-vă că, aşa cum apa ia forma tubului prin care curge, principiul vital curge prin dumneavoastră luînd forma gîndurilor pe care le nutriţi.
Forţa curativă curge prin corp şi se manifestă prin sănătate, armonie, pace şi prosperitate.

Gîndiţi-vă la această energie ca la o fiinţă inteligentă, ca la un prieten minunat.
Fiţi convins că ea curge prin dumneavoastră pentru a vă însufleţi, pentru a vă inspira şi pentru a vă îmbogăţi.
Veţi obţine un răspuns prompt la toate aceste afirmaţii, dacă veţi avea o credinţă fermă în ele.

Forţa curativă a subconştientului a vindecat nervii optici atrofiaţi

Cazul celebru şi autentic al doamnei Bire din Franţa a fost consemnat în arhivele biroului de constatări medicale din Lourdes.
Doamna Bire era oarbă, căci nervii optici îi erau atrofiaţi.
Ducîndu-se la Lourdes, ea a fost vindecată de această boală în mod miraculos.
Ruth Cranston (o tînără protestantă), care făcea o anchetă în legătură cu vindecările de la Lourdes, a scris în revista "McCall's" din noiembrie 1955, cele ce urmează:

"La Lourdes, ea (doamna Bire) şi-a recăpătat vederea într-un mod uluitor, căci nervii optici - în cazul acestei persoane - fuseseră de la naştere atrofiaţi, lipsiţi de viaţă.
Acest fapt a fost autentificat de mai mulţi medici, după consultaţii repetate.

O lună mai tîrziu, un nou examen medical a arătat că vederea revenise la normal".

Eu însumi am fost la Lourdes de mai multe ori şi mi s-a dovedit că acele vindecări miraculoase erau reale.
După cum vom explica şi în capitolul următor, fără îndoială că au avut loc cu adevărat vindecări în multe biserici din toată lumea, indiferent dacă erau creştine sau nu.

Doamna Bire nu a fost vindecată doar de apele din Lourdes - deşi nu se poate nega o calitate cu totul spiritualizantă a acestora şi unele proprietăţi ieşite din comun - ci şi de propriul subconştient care a răspuns rugilor şi sugestiilor ei.
Forţa curativă ascunsă în subconştient, atrăgînd după sine vindecarea.

Astfel, se dovedeşte încă o dată, gîndul acceptat ca fiind adevărat va fi executat în mod automat.
Fără îndoială că doamna Bire s-a dus la Lourdes cu încredere şi speranţă, avînd în suflet convingerea că va fi vindecată.
Subconştientul i-a răspuns, atrăgînd asupra ei energiile curative prezente pretutindeni.
El, care a creat ochiul, poate singur să învie un nerv mort.
Totul vă este dat potrivit cu credinţa voastră.

Cum să sugerăm subconştientului ideea unei sănătăţi perfecte

Am cunoscut la Johannesburg, în Africa de Sud, un pastor protestant, care mi-a explicat metoda de care s-a folosit pentru a furniza subconştientului ideea că este perfect sănătos.
În acea perioadă avea cancer la plămîn.

Tehnica sa a fost următoarea:
"*De mai multe ori pe zi - îmi relata el - mă relaxam deplin, atît psihic cît şi mental. Apoi, fiind complet destins, făceam următoarea afirmaţie:*

Picioarele mele sunt relaxate, gleznele sunt relaxate, gambele sunt relaxate, muşchii abdominali sunt relaxaţi, inima şi plămînii îmi sunt perfect destinse, capul îmi este relaxat; toată fiinţa mea este perfect relaxată.

În cinci minute intram într-o stare de somnolenţă, marcată de o mare receptivitate şi în acel moment îmi spuneam următoarele cuvinte:

Perfecţiunea lui Dumnezeu se exprimă şi prin fiinţa mea.
Ideea de sănătate perfectă îmi umple acum subconştientul.
Imaginea pe care o are Dumnezeu în legătură cu mine este o imagine perfectă şi subconştientul îmi va crea din nou corpul în deplin acord cu imaginea perfectă din Conştiinţa Divină".

Acest pastor s-a vindecat complet.

Acesta este modul cel mai simplu în care puteţi oferi subconştientului o idee de sănătate perfectă.

Un alt procedeu minunat este dirijarea şi controlul imaginaţiei cretoare.

Am propus unui om care suferea de paralizie funcţională să-şi închipuie cu precizie că merge la birou, simte cum atinge biroul, răspunde la telefon şi face tot ceea ce făcea în mod obişnuit cînd era sănătos.

I-am explicat că aceste imagini mentale vor fi acceptate de către subconştient.
Ca urmare, respectiva persoană a început să folosească imaginaţia, simţindu-se că ar fi revenit cu adevărat la munca sa.
Înţelesese că, în felul acesta, oferea subconştientului sugestii pozitive, care vor fi punctul de plecare pentru activitatea sa laborioasă.
Subconştientul reprezenta tocmai filmul pe care se imprimau acele imagini create de el.

Într-o zi, după mai multe săptămîni de sugestionare benefice, telefonul sună şi, aşa cum conveniseră, nu era nevoie decît să-şi cheme soţia şi infirmiera pentru a răspunde.
Telefonul era la 10 metri distanţă de el, dar cu toate acestea el a reuşit să răspundă.
Din acel moment, a fost vindecat.

Imensa putere vindecătoare a subconştientului a fost creată de imaginile mentale benefice şi stimulatoare create de persoana bolnavă.

Cărui fapt se datorează, însă, paralizia lui?
Acel om avea un blocaj mental care împiedica impulsurile nervoase de la creier să ajungă la picioare; ca urmare, el susţinea că nu era în stare să meargă.
Dar, atunci cînd şi-a concentrat atenţia asupra forţei curative ce sălăşluia în fiinţa lui, acea forţă a luat forma imaginilor mentale pe care le întreţinea permanent şi, astfel, a devenit capabil să-şi folosească din nou picioarele.

„Toate cîte veţi cere, rugîndu-vă cu credinţă, le veţi primi." (Matei, 21:22)

Idei de reţinut

1. *Subconştientul controlează toate procesele vitale din corp şi cunoaşte răspunsul la orice întrebare.*
2. *Înainte de a adormi, oferiţi anumite sugestii pozitive, armoniose, subconştientului, convingîndu-vă astfel de puterea sa miraculoasă.*
3. *Tot ceea ce imprimaţi în subconştient se va exprima pe ecranul spaţiului real sub formă de condiţionări, evenimente sau experienţe. De aceea, trebuie să vă supravegheaţi cu grijă orice idee şi orice gînd pe care îl emiteţi.*
4. *Legea acţiunii şi a reacţiunii este universală. Gîndul este acţiunea, iar reacţiunea este răspunsul automat al subconştientului la acel gînd. Controlaţi-vă, deci, gîndurile şi aveţi o deplină responsabilitate faţă de ele!*
5. *Orice frustrare are drept cauză o dorinţă nesatisfăcută. Dacă veţi permite gîndurilor să se oprească asupra obstacolelor şi asupra dificultăţilor, atunci subconştientul va fi blocat, neputînd să acţioneze spre binele dumneavoastră.*
6. *Energiile vitale vor curge prin voi ritmic şi armonios dacă veţi afirma cu tărie: "Sunt sigur că puterea subconştientului, care mi-a dat această dorinţă, mi-o va îndeplini curînd.". Aceasta va elimina orice conflict.*
7. *Puteţi să afectaţi ritmul normal al inimii, al plămînilor, ori al celorlalte organe prin gînduri anxioase şi teama constant întreţinută. Hrăniţi subconştientul doar cu gînduri armonioase, de sănătate şi pace şi atunci activitatea tuturor organelor va reveni la normal.*
8. *Obişnuiţi-vă să aşteptaţi mereu ceva mai bun, căci subconştientul va răspunde fidel acestui gînd întreţinut.*
9. *Imaginaţi mereu un deznodămînt fericit, soluţionarea problemei cu care vă confruntaţi, trăiţi pe deplin şi cu anticipaţie bucuria reuşitei, căci orice vă imaginaţi sau simţiţi va fi acceptat şi realizat de către subconştient.*

VINDECĂRI MIRACULOASE ÎN ANTICHITATE

De-a lungul timpului, oameni din toate popoarele au înţeles în mod instinctiv, că există o misterioasă putere care este capabilă să restabilească funcţionarea normală a organismului.
Ei credeau în această forţă stranie, care putea fi invocată în anumite condiţii şi care uşura imediat orice suferinţă.
În istoria tuturor civilizaţiilor, apar numeroase dovezi ale acestei convingeri.
În epocile timpurii ale istoriei lumii, puterea de a influenţa psihicul uman în bine sau în rău, de a vindeca bolile, era apanajul preoţilor şi al sfinţilor.
Se credea că puterea de vindecare venea direct de la Dumnezeu, iar tehnicile şi metodele folosite variau în funcţie de poziţia geografică şi cultura poporului respectiv.
Erau folosite diferite forme de implorare către Divinitate, diverse ceremonii ce impuneau anumite poziţii ale mîinilor, incantaţii, amulete, talismane, relicve sau imagini simbolice.

De exemplu, în religiile antice, preoţii din temple dădeau bolnavului anumite leacuri şi ierburi doar de ei ştiute şi apoi impuneau anumite sugestii hipnotice înainte să adoarmă, spunîndu-i că zeii îl vor vizita în timpul somnului şi îi vor vindeca boala.
Desigur, metoda dădea rezultatele aşteptate, dar adevărata cauză era puternica sugestie făcută direct subconştientului pacientului.

După îndeplinirea anumitor ritualuri misterioase, cei ce credeau în Hecates (divinitate lunară) o vedeau pe zeiţă în somn, cu condiţia să se fi rugat înainte de a adormi.
Conform instrucţiunilor ciudate pe care le primeau, ei amestecau şopîrle, răşină, tămîie şi smirnă, apoi pisau acest amestec în timpul lunii pline.
După îndeplinirea acestor practici uluitoare, vindecarea nu întîrzia să apară.

Evident, esenţialul era ca sugestia de însănătoşire să fie acceptată de bolnav şi, pentru aceasta, se făcea apel la imaginaţia sa.
Adevărata forţă vindecătoare era, de fapt, subconştientul.

În toate epocile, vindecătorii care nu erau recunoscuţi de către şcolile oficiale au obţinut rezultate remarcabile chiar şi în cazurile în care medicina clasică se dovedise neputincioasă.
Acest fapt ne dă de gîndit.
Cum se face că aceşti vindecători din toate colţurile lumii obţineau rezultate atît de bune?
Explicaţia constă tocmai în credinţa oarbă a bolnavilor, credinţă care determina manifestarea forţei curative a subconştientului.
Multe dintre remediile străvechi folosite de acei vraci, stîneau imaginaţia bolnavului şi îi creau o anumită stare psihică.
Această stare favoriza acceptarea, pătrunderea sugestiilor de vindecare în subconştientul pacientului. Ne vom referi la acest subiect în capitolul următor.

Referiri în legătură cu utilizarea puterilor subconştientului, în Biblie

IISUS a zis:
"Toate cîte cereţi, rugîndu-vă, să credeţi că le-aţi primit deja şi le veţi avea." (Marcu 11:24)

Remarcaţi diferenţele de timp ale verbelor din verset.

Inspiratul apostol ne îndeamnă să credem, să acceptăm ideea că obiectul dorinţelor noastre a fost deja obţinut şi că realizarea va apare cu siguranţă.

Succesul acestei tehnici depinde de convingerea pe care o avem: trebuie să fim siguri de faptul că gîndul, ideea sau imaginea constituie deja o realitate în mentalul nostru.
Pentru ca un anumit lucru să aibă consistenţă în planul mental este necesar ca el să fie acceptat de gîndurile noastre.

Iată, în cîteva cuvinte, o metodă specifică şi concisă de a vă folosi puterea creatoare a gîndului, metodă care are la bază impresionarea subconştientului cu obiectul dorinţei.
În plan mental, ideea, proiectul sau planul dumneavoastră sunt tot atît de reale precum sunt mîinile sau inima în planul fizic.
Urmînd tehnica expusă în Biblie, va trebui să eliminaţi complet orice gînd în legătură cu condiţiile, circumstanţele sau ceea ce ar putea să împiedice realizarea dorinţei.
Introduceţi în subconştient o sămînţă (o idee) care, dacă nu o deranjaţi, fără îndoială că va încolţi şi va avea roade în lumea exterioară.

Prima condiţie asupra căreia a insistat Iisus este credinţa.

De nenumărate ori aţi citit în Biblie: "***totul vă este dat după credinţă***."

Dacă veţi semăna anumite grăunţe, puteţi fi siguri că veţi obţine plante aparţinînd aceleiaşi specii.
Credinţa despre care vorbeşte Biblia reprezintă un mod de a gîndi, o atitudine mentală, o certitudine interioară, faptul de a şti cu siguranţă că ideea pe care aţi acceptat-o pe deplin va fi preluată şi dusă la îndeplinire de către subconştient.
Din acest punct de vedere, credinţa înseamnă a accepta ca fiind adevărat ceea ce este acum tăgăduit de către raţiune şi de către simţuri.

Astfel, vă veţi opune limitărilor impuse de către mentalul conştient, mereu raţional şi analitic, pentru a vă deschide către o atitudine de încredere nemărginită în puterea subconştientului.

Un exemplu clasic ce ilustrează această tehnică se afla în ***Evanghelia după Matei*** (9: 28 - 30):

"După ce a intrat în casă au venit la El orbii şi Iisus i-a întrebat: Credeţi că pot să fac Eu aceasta? Zis-au Lui: Da, Doamne! Atunci s-au deschis ochii lor. Iar Iisus le-a poruncit cu asprime, zicînd: Vedeţi, nimeni să nu ştie!"

Din cuvintele "***dupa credinţa voastră, fie vouă***" ne putem da seama că Iisus colabora cu subconştientul acelor orbi.
Credinţa lor consta într-o aşteptare fermă, o convingere intimă că se va petrece un fenomen miraculos, astfel încît rugăciunea le va fi îndeplinită.

Aceasta este tehnica de vindecare consacrată şi folosită de toţi cei care doresc să uşureze suferinţa, oricare ar fi poziţia lor geografică sau religia de care aparţin.

Prin expresia: "***Vedeţi, nimeni să nu ştie", Iisus îi avertiza pe cei proaspăt vindecaţi să nu discute despre aceasta cu alţi oameni neîncrezători şi sceptici, înainte ca însănătoşirea să se fi desăvîrşit***.

Daca ın subconştientul lor ar fi patruns gınduri de ındoial sau de teama, acestea puteau anula tot

binele pe care-l facuse Iisus. "... *că El Le porunceşte duhurilor necurate, cu stăpînire şi cu putere, şi ele ies."* (Luca 4: 36).

Cînd bolnavii veneau la Iisus pentru a fi vindecaţi, ei cunoşteau deja puterea Sa uriaşă şi aveau o încredere nemărginită în El.
Tot ceea ce El spunea era crezut şi simţit de către bolnavi iar Iisus, împreună cu cei care-I solicitau ajutorul, intra în legătură cu Mentalul Subiectiv universal, iar încrederea Sa nestrămutată în puterea curativă universală elimina imediat sugestiile negative din subconştientul bolnavului.

Vindecările care urmau, nu reprezentau decît răspunsul automat al corpului la schimbările petrecute în minte.
Secretul consta în încrederea absolută în Iisus, în faptul că subconştientul va răspunde prompt la ordinele pe care i le dădea cu autoritate.

Se ştie faptul că au avut loc vindecări în multe biserici din întreaga lume, în Japonia, în India, în Europa sau în America.

Am vizitat eu însumi mai multe temple faimoase din Japonia.
În templul din Diaboutsu, celebru în întreaga lume, se află o uriaşă statuie din bronz, care-l reprezintă pe Buddha aşezat, cu mîinile împreunate şi cu capul înclinat, într-o atitudine de extaz profund.
Această statuie are o înălţime de 42 de picioare (circa 13 m) şi este numită marele Buddha.
Tineri şi bătrîni îşi depuneau la picioarele sale ofrandele: bani, fructe, orez sau portocale, se aprindeau lumînări, se ardea tămîie, se recitau incantaţii şi rugăciuni.

Ghidul care mă însoţea mi-a arătat o fată care murmura o incantaţie şi se înclina adînc pentru a-şi depune ofranda ce consta în două portocale.
Tînăra tocmai aprindea o lumînare cînd ghidul mi-a spus că îşi pierduse vocea, dar şi-o recăpătase în acel templu.
Avusese deplină încredere în faptul că Buddha îi va permite să cînte din nou, dacă va urma un anume ritual, va posti şi îi va oferi ofrande.
Toate aceste condiţii pe care ea le îndeplinea cu sfinţenie, nu făceau decît să-i sporească încrederea, astfel încît ea devenise sigură că va fi vindecată.
Într-adevăr, subconştientul a răspuns credinţei sale.

Pentru a ilustra încă o dată puterea imaginaţiei şi a credinţei nemărginite, voi aminti cazul uneia dintre rudele mele, care se îmbolnăvise de tuberculoză.
Plămînii săi erau foarte afectaţi de această boală; acel om avea însă un fiu, care s-a hotărît să-l ajute să se vindece.
Pentru aceasta, fiul a venit în Perth (oraş situat în partea de vest a Australiei), unde locuia tatăl său şi i-a spus că a întîlnit în Europa un călugăr, care i-a povestit despre vindecările miraculoase petrecute în biserica de unde tocmai venea.
Călugărul i-a vîndut o bucăţică de lemn din crucea pe care a fost răstignit Iisus, pentru care a primit echivalentul a 500 de dolari.
De fapt, acel tînăr, pur şi simplu culesese de pe trotuar o aşchie de lemn pe care o dăduse unui bijutier pentru a o monta într-un inel.
Tatălui său îi spuse că multe persoane se însănătoşiseră doar atingînd acel inel.
Astfel, îi stîrni atît de mult imaginaţia, încît efectiv acesta îi smulse inelul din mîini; apoi îl puse pe piept, murmură o rugăciune şi adormi.
A doua zi era deja vindecat, fapt dovedit de toate examenele clinice.

Sper că aţi înţeles bine că nu a fost bucata de lemn cea care l-a vindecat, ci imaginaţia cea înfierbîntată, l-a care s-a adăugat o stare de aşteptare plină de încredere.

Conlucrarea perfectă dintre credinţă şi imaginaţie a fost cea care i-a determinat vindecarea atît de rapidă.
Bineînţeles că tatăl nu a aflat niciodată de stratagema folosită de fiul său.
Poate că dacă ar fi aflat, s-ar fi îmbolnăvit din nou.
Dar el a continuat să fie sănătos şi a murit 15 ani mai tîrziu, la vîrsta de 89 de ani.

Desigur că există multe metode ce pot conduce la vindecări miraculoase. Concluzia care se impune este că există un mental comun tuturor fiinţelor şi acela este subconştientul, iar cauza unică a vindecărilor o reprezintă credinţa.

E timpul să amintim încă o dată două adevăruri fundamentale: primul, că mentalul are două componente distincte: una conştientă şi cealaltă subconştientă; al doilea: subconştientul este mereu docil, supus puterii sugestiei.
Mai mult, ***subconştientul exercită un control absolut asupra tuturor funcţiilor şi senzaţiilor corpului***.

Nu mă îndoiesc că cititorii acestei cărţi sunt la curent cu faptul că, simptomele corespunzătoare aproape oricărei boli pot fi provocate prin sugestie, unor subiecţi hipnotizaţi.
De exemplu, o persoană aflată în această stare, poate avea o temperatură crescută, faţa foarte roşie şi frisoane puternice, dacă i s-a sugerat, de exemplu, că are gripă.
Tot astfel, unui subiect i se poate sugera că este paralizat şi nu poate merge şi, într-adevăr, el nu va putea nici să îşi mişte picioarele.
Sau, dacă i se dă o ceaşcă plină cu apă rece, spunîndu-i-se: "Această ceaşcă este plină cu piper. Simţi cum miroase?" subiectul va începe imediat să strănute.
Oare cauza strănutului a fost apa sau sugestia?

Dacă un om este alergic la polen, poate fi testată puterea sugestiei astfel: atît timp cît este în stare de hipnoză i se pot plasa lîngă nas flori artificiale sau chiar un pahar gol, spunîndu-i-se că este polen.
Desigur că va prezenta simptomele obişnuite ale alergicilor.
Acest experiment indică faptul că adevărata cauză a bolii sale se află în minte.
De aceea, numai acţionînd asupra minţii se va putea vindeca.

Ştiţi că multe vindecări miraculoase sunt atribuite medicinei homeopate sau celei naturiste, precum şi multor grupări religioase din toată lumea, dar este evident că toate acestea sunt de fapt opera subconştientului.
Remarcaţi cît de rapid se vindeca tăietura pe care v-aţi făcut-o cînd vă bărbieraţi.
El ştie exact cum să acţioneze în acel loc.
Medicul pansează o rană şi spune: "Natura o va vindeca!"
Natura înseamnă capacitatea subconştientului de a ocroti întreaga fiinţă.
Instinctul de conservare este cea dintîi lege a naturii. Iată de ce, acest instinct, care este şi cel mai puternic, reprezintă cea mai sigură dintre toate autosugestiile.

Diferite teorii

Ar fi fost plictisitor şi inutil să insistăm asupra numeroaselor teorii aparţinînd diverselor secte religioase şi grupărilor ce folosesc rugăciunea ca modalitate de vindecare.

Desigur că toţi sunt de părere că teoria lor este cea mai bună, pentru că dă rezultate.
După cum am mai arătat şi în capitolul anterior, acest lucru nu este chiar exact.

Se ştie că există mai multe metode de vindecare: Franz Anton Mesmer, medic austriac (1734 - 1815), care a profesat la Paris, a descoperit că, plasînd magneţi pe corpul bolnavului, vindeca maladia în mod aparent miraculos.

Pentru a realiza vindecări se mai folosesc şi bucăţi de sticlă sau de diferite alte metale. Mai apoi, abandonînd acest procedeu, a afirmat că, de fapt, vindecările se datorau acţiunii "magnetismului animal" pe care îl proiecta asupra pacientului.

Începînd din acel moment, a folosit hipnoza (care, de aceea, poartă numele de mesmerism) pentru a-şi vindeca pacienţii, astfel că ceilalţi medici răspîndiseră ideea că toate rezultatele miraculoase pe care le obţinuse erau rolul unei sugestii puternice.
În realitate, toţi medicii, fie că sunt psihiatri, psihologi sau chirurgi, fie că sunt homeopaţi sau alopaţi, se servesc de aceeaşi forţă universală, care se află în subconştient, cu toate că fiecare îşi laudă metoda proprie ca fiind infailibilă.

De fapt, vindecarea este urmarea firească a unei atitudini mentale pozitive şi ferme, a unui anumit mod de a gîndi, care se numeşte credinţă.
Dispariţia bolii se datorează stării de aşteptare plină de încredere care acţionează ca o sugestie puternică asupra conştientului, activînd uriaşa putere curativă ce sălăşluieşte acolo.

Nici un medic nu vindecă folosind o forţă diferită de cea utilizată de alt medic.
Desigur, fiecare poate avea propria sa teorie, propria sa metodă; dar adevărata cauză a oricărei vindecări rezidă în chiar credinţa pacientului.
Nici o altă putere, în afară de cea a subconştientului, nu vă poate ajuta.
Puteţi alege, însă, teoria sau metoda pe care o preferaţi; dacă veţi avea încredere deplină în ea, puteţi fi siguri că rezultatele nu vor întîrzia să apară.

Opinia lui Paracelsus

Philip Paracelsus, celebrul alchimist şi medic elveţian (1493 - 1541) a fost şi un cunoscut vindecător.
El a făcut o afirmaţie, care este acum pe deplin confirmată:

"*Indiferent dacă obiectul credinţei voastre este real sau nu, veţi obţine aceleaşi rezultate.*
Cînd eu însumi m-am rugat la statuia sfântului Petru, aşa cum aş fi făcut-o în faţa sfântului însuşi, am obţinut aceleaşi rezultate, ca şi cînd chiar el m-ar fi ajutat.
Dar aceasta este doar o superstiţie.
Singură ***credinţa*** *este cea care produce miracole şi, fie că această credinţă este îndreptăţită, fie că nu, ea va avea mereu aceleaşi rezultate minunate*."

Filozoful italian din secolul al XVII-lea, **Pietro Pamponozzi**, contemporan cu **Paracelsus**, îşi împărtăşea opiniile:

"Ne putem închipui cu uşurinţă ce rezultate uluitoare pot produce credinţa fermă şi imaginaţia controlată, mai ales cînd aceste două stări de conştiinţă sunt împărtăşite în egală măsură de către subiecţi şi de către persoana care-l dirijează.
Vindecările atribuite influenţei anumitor relicve sunt doar efectul imaginaţiei şi al credinţei bolnavilor;

şarlatanii şi filozofii ştiu că, dacă în locul oaselor unui sfînt este pus un schelet oarecare, rezultatele benefice vor fi aceleaşi ca şi înainte."

Deci, dacă aveţi încredere în puterea rămăşiţelor sfinţilor de a vindeca sau în efectul binefăcător al anumitor ape, veţi observa ameliorări ale bolii datorate de fapt sugestiei imprimate în subconştient.

Experienţele lui Bernheims

Hippolyte Bernheim, profesor de medicină la Facultatea din Nancy (1910 - 1919) era de părere că sugestia făcută de către medic pacientului său pătrunde în subconştient şi devine astfel realitate.

Bernhaim, în lucrarea sa "*Terapeutica prin sugestie*", la pagina 197, relatează cazul unui om suferind de paralizia limbii, maladie în faţa căreia orice tratament se dovedise a fi neputincios.

Într-o zi, medicul i-a spus că tocmai achiziţionase un nou instrument cu ajutorul căruia promitea să-l vindece.
Zicînd acestea, i-a introdus în gură un mic termometru.
Bolnavul îşi imagină că acela era instrumentul miraculos care-l va salva.
Ca urmare, după cîteva momente, el strigă fericit că putea să-şi mişte limba din nou.

Iată ce mai relata Bernheim:
"*Printre bolnavii noştri am mai întîlnit cazuri asemănătoare.*
O tînără care venise la o consultaţie îşi pierduse capacitatea de a vorbi de mai bine de o lună.
După ce i-am pus diagnosticul, le-am spus studenţilor mei că o voi vindeca folosind puterea sugestiei şi, pentru aceasta, voi simula că-i aplic un tratament electric.
Am adus apoi aparatul de inducţie, mi-am pus mîna pe limba pacientei, am mişcat-o puţin şi i-am spus: "Din acest moment puteţi vorbi cu voce tare."
Instantaneu, ea a reuşit să spună aaaa, apoi bbbb, pe urmă Mama Maria şi din acel moment a început să vorbească în mod distinct".

În aceste povestiri, Bernheim demonstrează cît de mare este puterea încrederii pe care bolnavul o are faţă de medicul său.
Această atitudine acţionează sub forma unei sugestii ferme asupra subconştientului.

Bernheim a mai declarat că a reuşit să provoace apariţia unei băşici pe ceafa unui pacient aplicîndu-i un timbru poştal şi sugerîndu-i acestuia că este de fapt hîrtie pentru muşte; şi alţi medici au confirmat acest fenomen prin experienţele lor, dovedind astfel că sugestiile verbale făcute pacienţilor determinau transformări în structura lor fizică.

Cauza stigmatelor însîngerate

În lucrarea sa "*Legea fenomenelor psihice*", la pagina 153, **Hudson** face următoarea afirmaţie: "Hemoragiile şi stigmatele însîngerate pot fi provocate anumitor subiecţi prin intermediul sugestiei.".

Medicul **M. Bourru** a adus un subiect în stare de hipnoză şi apoi i-a sugerat următoarele:

"*În această după-amiază, la ora 4, după hipnoză, veţi intra în cabinetul meu, vă veţi aşeza într-un fotoliu, veţi încrucişa mîinile pe piept şi veţi avea o hemoragie nazală*.".

La ora indicată, el a făcut într-adevăr tot ceea ce i se spusese. Mai multe picături de sînge i s-au scurs din nara stîngă.
Cu altă ocazie, acelaşi medic a scris pe cele două antebraţe ale unui bolnav numele acestuia, folosindu-se pentru aceasta de un vîrf tocit, care nu putea provoca nici o rană şi apoi i-a spus:

"În această după-amiază, la ora patru, veţi adormi şi punctele pe care le-am însemnat pe braţele dumneavoastră vor începe să sîngereze, iar numele vă va apărea scris cu litere de sînge."

Într-adevăr, la ora patru, subiectul a părut că doarme.
Apoi literele numelui său au apărut în relief pe braţul stîng şi, în mai multe puncte, au putut fi observate picături de sînge.
Trei luni mai tîrziu, literele încă mai erau vizibile, ele dispărînd treptat.

Aceste experimente demonstrează încă o dată justeţea afirmaţiilor pe care le făcusem mai sus şi anume că, subconştientul controlează în permanenţă toate funcţiile şi senzaţiile corpului.

Fenomenele şi experienţele pe care le-am descris s-au dorit a fi situaţii mai aparte, care să ilustreze situaţiile anormale provocate prin puterea sugestiei şi sunt dovezi concludente ale faptului că, ceea ce un om gîndeşte în sufletul său (în subconştient), aceea el va deveni.

Rezumatul procedeelor curative

1. *Amintiţi-vă mereu că puterea curativă sălăşluieşte în propriul vostru subconştient.*
2. *Deveniţi conştient de faptul că încrederea este asemenea unei seminţe puse într-un pămînt fertil; ea va încolţi şi va da naştere unei plante din acelaşi soi.*
3. *Semănaţi ideea (sămînţa) în subconştient, udaţi-o şi îngrijiţi-o printr-o stare de aşteptare, plină de încredere şi ea se va manifesta la timpul potrivit.*
4. *Ideea unei cărţi, a unei noi invenţii sau a unei piese de teatru pe care urmează să o realizaţi este cît se poate de reală în mintea dumneavoastră. De ce să nu consideraţi că acea idee a devenit deja realitate în planul fizic?*
5. *Credeţi în realitatea ideii sau invenţii dumneavoastră şi, în măsura în care reuşiţi să dobîndiţi această încredere, veţi constata că ideea se materializează.*
6. *Atunci cînd vă rugaţi pentru binele cuiva, fiţi convinşi de faptul că forţa cu care reuşiţi să mentalizaţi o stare de sănătate, de perfecţiune şi de bucurie poate transforma prototipurile negative din subconştientul celui pentru care vă rugaţi.*
7. *Rezultatele miraculoase nu vor întîrzia să apară.*
8. *Vindecările miraculoase de care aţi auzit vorbindu-se, sunt datorate puterii imaginaţiei şi a credinţei care acţionează asupra subconştientului şi activează forţele curative latente.*
9. *Orice boală porneşte din minte.*
10. *Nimic nu se manifestă în corp fără să aibă deja un prototip mental corespunzător.*
11. *7. Aproape orice simptom de boală poate fi provocat prin sugestie hipnotică.*
12. *Aceasta demonstrează marea putere a gîndului.*
13. *8. Nu tratamentul medical este cauza vindecării, ci doar credinţa fermă.*
14. *Fie că obiectul credinţei voastre este real, fie că nu, veţi obţine aceleaşi rezultate. Subconştientul răspunde cu fidelitate oricărui gînd care este suficient de puternic.*
15. *Puteţi considera credinţa ca fiind tot un gînd şi trebuie să o cultivaţi mereu; nu aveţi nevoie de mai mult.*

VINDECĂRI CU AJUTORUL SUGESTIEI ÎN EPOCA MODERNĂ

Cu toţii suntem interesaţi de misterele fiinţei noastre şi ne punem întrebări de genul: ce fel de forţă este aceea care ne vindecă? Unde se găseşte ea?

Răspunsul ar putea fi următorul: puterea curativă sălăşluieşte în subconşientul fiecăruia dintre noi şi numai modificarea atitudinii mentale a bolnavului poate face ca această forţă să devină activă.

Nici un practicant al ştiinţelor mentale sau al religiei, nici un psiholog sau psihiatru, nici un medic nu a vindecat vreodată un bolnav.

Un vechi dicton spune: "***Medicul pansează (îngrijeşte), dar Dumnezeu vindecă***."

Psihologii şi psihiatri au datoria doar de a înlătura blocajele mentale care împiedică manifestarea energiilor benefice. De asemenea, chirurgii înlătură blocajele fizice care nu lasă curenţii energetici subtili să curgă prin corp.
Dar nici unul dintre aceşti specialişti nu poate spune că a vindecat boala.

Adevărata forţă curativă este cea cunoscută de obicei ca fiind: Natura, Viaţa, Dumnezeu, Inteligenţa creatoare sau Puterea Subconştientă.

După cum am mai arătat, există o mulţime de metode menite să înlăture blocajele mentale, psihice şi fizice care împiedică libera circulaţie a fluidelor subtile ale vieţii, ce ne însufleţesc mereu.

Dacă imensa putere curativă, care sălăşluieşte în subconştient, este dirijată în mod convenabil fie de către noi înşine, fie de către alte persoane, ea poate vindeca uşor orice maladie a trupului sau a spiritului. Acest principiu binefăcător se află în orice fiinţă umană, oricare i-ar fi religia, culoarea pielii sau rasa.

Nu este obligatoriu să credeţi în învăţăturile unei biserici anume pentru a fi capabili să folosiţi în mod constructiv această putere benefică.
Subconştientul vă va vindeca arsura sau zgîrietura, chiar dacă sunteţi ateu.

Terapeutica mentală modernă se bazează pe faptul pe deplin confirmat că înţelepciunea şi forţa fără limite din subconştient răspund pe măsura credinţei bolnavului.

Cel care doreşte să se vindece folosind această metodă va intra în camera sa, va închide uşa, ceea ce are darul să-i liniştească mintea, se va relaxa şi va începe să se gîndească la imensa putere curativă care sălăşluieşte în fiinţa sa. El va închide poarta spiritului în faţa fenomenelor exterioare, care în mod obişnuit îl distrag, cît şi în faţa aparenţelor de orice fel; apoi calm, liniştit, îşi va formula cererea către subconştient, luînd în considerare faptul că inteligenţa latentă în fiinţa sa va răspunde exact gîndurilor pe care le întreţine.
Cel mai eficient este să ne imaginăm rezultatul pe care dorim să-l obţinem şi să ne simţim ca şi cînd deja l-am obţinut.

Cu siguranţă că subconştientul va reacţiona promp la aceste sugestii conştient dirijate.
Aceste este sensul cuvintelor apostolului ***Marcu***: "***Toate cîte cereţi, rugîndu-vă, să credeţi că le-aţi primit deja şi le veţi avea***", pe care le-au verificat şi savanţii moderni ce studiază efectul benefic al rugăciunii.

Un singur proces curativ

Nu există decît un singur principiu vital, care se manifestă prin tot ceea ce există în univers, fie că este vorba de cîine, pisică, arbore, iarbă, vînt sau pămînt, căci toate acestea sunt vii.
Energiile subtile ale vieţii acţionează într-o manieră diferită la nivelul regnului animal, al celui vegetal sau al celui mineral, în funcţie de puterea instinctului fiecărei fiinţe şi de credinţa ei.

Omul, care cunoaşte aceste energii, poate să le dirijeze la voinţă pentru a-şi redobîndi sănătatea şi pentru a se afla mereu într-o stare minunată.
Desigur, există mai multe metode şi tehnici pentru controlul acestei forţe infinite, dar toate au la bază legea credinţei, căci "***totul vă este dat după credinţă***".

Legea credinţei

Toate religiile sunt forme ale aceleiaşi credinţe, deşi au ritualuri şi dogme diferite.
Legea vieţii este însăşi credinţa.
Ce credeţi despre voi înşivă, despre viaţa din Univers?

Răspunsul la aceste întrebări este foarte important căci, după cum am mai spus: "***totul vă este dat după credinţă***". Credinţa este de fapt un gînd înrădăcinat adînc în minte, care face ca forţele latente din subconştient să se manifeste sub diferite aspecte, în fiecare moment al vieţii.

Modul în care aceste forţe acţionează depinde de gîndurile pe care obişnuim să le întreţinem.
E bine să înţelegeţi că Biblia nu vorbeşte despre credinţă ca fiind un ritual, un ceremonial, o formulă sau o instituţie.
Biblia se referă la credinţa adevărată, din sufletul omului.

Iisus a spus: ***"De poţi crede, toate sunt cu putinţă celui care crede!"*** (Marcu: 9,23).

Iată de ce ***este o adevărată nebunie să credeţi că ceva v-ar putea face vreun rău***.
Amintiţi-vă mereu că nu lucrul de care vă temeţi vă agresează, ci chiar gîndurile voastre.
Toate experienţele pe care le aveţi, toate acţiunile şi toate evenimentele sunt în realitate reflexii şi reacţii ale propriului vostru mod de a gîndi.

Terapia prin rugăciune

Vindecarea cu ajutorul rugăciunii este rezultatul conlucrării armonioase, sincronizate şi inteligente dintre mentalul conştient şi subconştient.

Este foarte important ca scopul rugăciunii, precum şi fenomenele care se petrec atunci, să fie cunoscute cu precizie.
Prin aceasta veţi dobîndi încredere în acest procedeu simplu, dar extrem de eficient, care poate fi numit terapie prin rugăciune, tratament mental sau rugăciune ştiinţifică.

Pentru început vă veţi alege o imagine mentală, o idee sau un plan care doriţi să devină realitate.
Vă veţi conştientiza apoi capacitatea de a comunica subconştientului acea imagine sau idee, imaginîndu-vă că ea deja s-a împlinit.
Dacă veţi păstra cu perseverenţă această atitudine mentală, rugăciunea vă va fi ascultată.
Deci, terapia prin rugăciune presupune o acţiune mentală bine definită, cu un scop precizat în mod

clar.

Să presupunem că v-aţi decis să vă vindecaţi de o anumită afecţiune, folosind terapia prin rugăciune.

Ştiţi acum că problema sau boala cu care vă confruntaţi are drept cauză gîndurile negative, pline de îndoială, care sunt bine fixate în subconştient şi ştiţi, de asemenea, că, dacă veţi elibera mintea de aceste gînduri inoportune, afecţiunea va dispare instantaneu.

În consecinţă, vă veţi orienta către puterea infinită a subconştientului şi veţi urmări să deveniţi pe deplin conştienţi de faptul că acesta vă poate vindeca orice boală.

Meditînd asupra acestui fapt, veţi observa cum îndoiala se risipeşte treptat şi modul de a gîndi se transformă radical.

Cînd veţi fi vindecaţi, nu uitaţi să mulţumiţi şi apoi nu vă mai gîndiţi la boala pe care aţi avut-o.

Cînd vă rugaţi, căutaţi să nu daţi importanţă condiţiilor actuale, care se opun realizării scopului propus şi nici o clipă să nu vă gîndiţi că vindecarea ar putea să nu se producă.
Această atitudine interioară va uni în mod armonios conştientul cu subconştientul şi va activa puterea curativă lentă în fiecare din noi.

Ce înseamnă vindecarea prin credinţă şi ce efect are încrederea nemărginită?

Credinţa care produce vindecarea nu este cea despre care se vorbeşte în Biblie, ci înseamnă cunoaşterea interacţiunii care are loc între conştient şi subconştient.

Cel mai adesea, terapeutul care foloseşte această metodă nu ştie ce fenomene se petrec şi ce fel de forţe intră în acţiune. În acest caz, rezultatul apare datorită credinţei oarbe pe care o are bolnavul.
Unii vindecători folosesc incantaţiile, alţii oferă pacienţilor relicve cu puteri magice. Acestea sunt în realitate metode de a cîştiga încrederea bolnavilor.
Orice procedeu care vă poate alunga neîncrederea şi îngrijorarea este la fel de eficient.

Mulţi sunt de părere că propria lor teorie este singura valabilă, pentru că dă rezultate.
Desigur, acest lucru nu este adevărat şi am explicat şi de ce.

Pentru a ilustra rolul important pe care îl deţine credinţa în procesul de vindecare, ne vom referi din nou la medicul austriac **Franz Anton Mesmer**.
În **1776**, el a declarat că descoperise un nou procedeu curativ care folosea magneţi artificiali.
Mai tîrziu, a renunţat la magneţi, pentru a enunţa teoria magnetismului animal, înţeles ca fluid care se manifestă în întregul univers, deci şi în fiinţa umană.
Mesmer afirma că-şi vindeca bolnavii cu ajutorul acestui fluid magnetic.

Pacienţii aveau încredere în această nouă teorie şi astfel, se însănătoşeau.

În momentul în care **Mesmer** s-a stabilit la Paris, guvernul francez a desemnat o comisie formată din medici şi din membrii ai Academiei de ştiinţe, din care făcea parte şi **Benjamin Franklin**, comisie care urma să cerceteze rezultatele pe care **Mesmer** pretindea că le obţinuse.
S-a constatat că bolnavii erau într-adevăr vindecaţi, dar că teoria fluidului magnetic nu putea fi astfel dovedită.
Comisia a concluzionat că efectele miraculoase se datorau imaginaţiei stimulate prin descrierea plastică a procedeului.

La puţin timp după aceea, **Mesmer** a fost exilat şi a murit în 1815.
Dr. Braid de Menchester a demonstrat apoi că fluidul magnetic nu avea nici o legătură cu vindecările obţinute de către **Mesmer**.
El a arătat că este posibil ca bolnavul să fie adus, prin sugestie, într-un somn hipnotic, în timpul căruia să fie provocate anumite fenomene pe care **Mesmer** le atribuia influenţelor magnetismului.

Aţi înţeles, desigur, că aceste vindecări miraculoase erau în întregime efectul imaginaţiei active a bolnavilor, imaginaţie stimulată printr-o puternică sugestie de sănătate adresată subconştientului.
La vremea aceea, fenomenul nu putea fi numit decît "***credinţă oarbă***", căci nu era cunoscut încă mecanismul lui subtil.

Ce înseamnă credinţa subiectivă?

După cum am afirmat şi în capitolele anterioare, subconştientul fiecărui om se supune controlului permanent al mentalului conştient, dar este influenţat şi de sugestiile venite din exterior.
Rezultă deci, că subconştientul este în permanenţă receptiv la sugestii şi vă îndeplineşte orice dorinţă, fie că sunteţi conştient de acest fenomen sau nu.

Credinţa care produce vindecarea este o credinţă pur subiectivă şi se manifestă atunci cînd mentalul conştient încetează să se mai opună.
Pentru aceasta este necesară armonizarea perfectă dintre conştient şi subconştient.

Totuşi, dacă reuşim să intrăm într-o stare de somnolenţă şi de destindere fizică şi psihică, putem opera chiar şi în cazul în care cele două aspecte (conştientul şi subconştientul) ale minţii nu sunt încă pe deplin sincronizate.

În această stare de relaxare profundă, mintea devine pasivă şi receptivă la sugestiile pozitive.

Recent am fost întrebat de către cineva:

"Cum se face că am fost vindecat de un profesor de filozofie? Cînd mi-a spus că boala mea nu există decît în planul fizic, eu nu lam crezut."

Mai întîi omul a avut impresia că profesorul şi-a bătut joc de el şi-a protestat vehement împotriva acelei afirmaţii, ce părea absurdă.
Pe urmă, sub influenţa cuvintelor calme, el a intrat într-o stare de profundă relaxare, în care tăcea şi nu se mai gîndea la nimic.
La rîndul său, profesorul s-a destins şi el şi a început să repete bolnavului, într-o manieră calmă şi monotonă, că este perfect sănătos.
După o jumătate de oră, acesta a simţit o uşurare imensă şi s-a vindecat.

Acesta este un exemplu al modului în care se manifestă credinţa subiectivă, adică încredere în ceva ce încă nu există.
După cum s-a putut observa, este foarte important ca pacientul să fie pe deplin relaxat pentru a deveni receptiv la sugestiile pozitive emise de către terapeut.
Profesorul nu a fost influenţat de autosugestiiile bolnavului provenite din neîncredere, deoarece starea de somnolenţă, în care se află acesta din urmă, a determinat o minimă rezistenţă a mentalului conştient faţă de sugestiile provenite din exterior.

Semnificaţia tratamentului la distanţă

Să presupunem ca tocmai aţi aflat că mama dumneavoastră, care trăieşte în New York este bolnavă, dar nu o puteţi ajuta în mod fizic, căci locuiţi în Los Angeles .
Cu toate acestea, deşi nu sunteţi aproape de ea, o puteţi ajuta rugîndu-vă pentru sănătatea ei:

"Tatăl care sălăşluieşte în noi este Cel care săvîrşeşte cu adevărat orice faptă."

Subconştientul creator ne slujeşte, îndeplinind pentru noi orice acţiune, iar răspunsul său survine în mod automat.

Tratamentul mental, deci prin sugestii pozitive, are drept scop, să provoace o transformare profundă în mentalitatea dumneavoastră, să vă obişnuiască cu ideea că mama dumneavoastră este plină de sănătate şi armonie. Această stare va pătrunde şi în subconştient, care este acelaşi cu subconştientul mamei dumneavoastră, căci spiritul creator este unic.
Dacă nutriţi gînduri de sănătate, vitalitate şi perfecţiune, acestea se transmit mentalului subconştient universal şi la acest nivel acţionează asupra corpului mamei dumneavoastră, pe care-l vindecă.

În planul mental nu există limitări impuse de timp şi spaţiu.
Iată de ce energiile mentale emise de dumneavoastră pot acţiona asupra mamei, oriunde s-ar afla ea.

În realitate, tratamentul la distanţă nu se deosebeşte cu nimic de cazul cînd bolnavul se află în apropiere, căci spiritul universal este omniprezent.

Procesul de vindecare prin rugăciune reprezintă o proiecţie conştientă a gîndurilor (deci a energiilor mentale) pozitive asupra bolnavului.

Astfel, cînd întreţineţi în mod perseverent gînduri de sănătate şi de bunăstare în legătură cu cineva bolnav, aceste calităţi vor fi mult dinamizate în fiinţa sa, determinînd o ameliorare a suferinţei sau chiar o vindecare aparent miraculoasă.
Iată, în continuare, un exemplu perfect de tratament la distanţă.

Recent, o persoană din Los Angeles a aflat că, mama sa, care locuia la New York, era bolnavă de tromboză coronară şi s-a decis să se roage pentru ea în felul următor:

"Forţa vindecătoare se manifestă, chiar acum, în locul unde se află mama mea. Starea fizică cu care ea se confruntă nu este decît o reflexie a gîndurilor sale, ce sunt asemenea unor umbre proiectate pe un ecran. Pentru ca imaginile de pe ecran să se modifice, trebuie să proiectez alt film. Mentalul meu este acum ca un aparat de proiecţie, care generează imaginea mamei mele, perfect sănătoasă şi plină de armonie. Forţa benefică nesfîrşită, care a creat-o odată pe mama mea, o cuprinde acum şi scaldă fiecare atom al fiinţei ei într-un ocean de pace şi de fericire. Medicii ei sunt ghidaţi de către această forţă divină şi chiar mama este dirijată pentru a face tot ceea ce poate ajuta la vindecarea ei. În mod sigur, această boală nu există în planul Realităţii Ultime, căci altfel nu s-ar fi putut vindeca. În acest moment mă raportez la Puterea Infinită a dragostei şi a vieţii şi doresc ca armonia, pacea şi sănătatea să se manifeste plenar în fiinţa mamei mele."

Această rugăciune, spusă de cîteva ori pe zi, a determinat în cîteva zile însănătoşirea bolnavei, spre mirarea medicului care o trata.
Concluzia ce se impune este că hotărîrea fermă şi credinţa de nezdruncinat în puterea lui Dumnezeu pot produce rezultate minunate.

Cum poate fi dinamizată puterea subconştientă

Un prieten psiholog mi-a povestit cum s-a vindecat de tuberculoză.
În fiecare seară se relaxa profund şi înainte de a adormi, repeta cuvintele următoare**:**

"Fiecare celulă, fiecare nerv, fiecare ţesut al plămînilor mei se află în stare de deplină sănătate şi armonie".

Nu sunt exact acestea cuvintele pe care le-a folosit prietenul meu, dar ele reprezintă esenţa imaginii mentalizate de el.
După o lună, s-a vindecat complet, fapt dovedit şi de radiografii.
Doream să-l cunosc şi să-i înţeleg metoda şi, de aceea, l-am întrebat de ce îşi repeta acele cuvinte chiar înainte de a adormi.
Iată ce mi-a răspuns:

*"**În timpul somnului, subconştientul este foarte puternic dinamizat. De aceea, înainte de a adormi, eu îi dau de lucru, îi ofer un scop pentru care să lucreze."***

Un răspuns înţelept. În acest fel, prietenul meu, mentalizînd mereu armonia şi sănătatea deplină, a evitat cu perseverenţă să dea vreo şansă suferinţei.

Vă sfătuiesc insistent să încetaţi a mai vorbi despre bolile voastre sau să le numiţi în vreun fel.
Ele îşi trag forţa tocmai din atenţia exagerată pe care le-o acordaţi şi din neîncredere.
Urmînd exemplul acelui psiholog, căutaţi să deveniţi propriul vostru chirurg mental.
Suferinţele şi necazurile pot fi îndepărtate la fel cum sunt tăiate dintr-un pom crengile moarte.

Dacă în mod constant povestiţi despre simptomele şi durerile dumneavoastră, nu lăsaţi să se manifeste forţa curativă ce sălăşluieşte în subconştient.
În plus, una dintre legile mentalului afirmă că imaginile au tendinţa să capete formă.

"De ce te temi, de aceea ne scapi", spune o veche zicală populară înţeleaptă.

Rezultă cît de important este să vă orientaţi mintea către adevărurile fundamentale ale vieţii şi către lumina dragostei Divine.

Idei ce vă pot ajuta în vindecare

1. *Deveniţi conştienţi de sursa oricărei vindecări. Urmăriţi să realizaţi faptul că dacă orientaţi într-o direcţie bună forţa subconştientului, puteţi să eliminaţi orice boală a corpului sau a minţii.*
2. *Elaboraţi un plan bine definit şi formulele potrivite pentru a face ca dorinţele dumneavoastră să pătrundă în subconştient.*
3. *Imaginaţi-vă cu claritate ceea ce doriţi şi deveniţi conştient că acel lucru reprezintă deja o realitate într-un plan subtil. Perseveraţi, veţi obţine în mod sigur rezultate.*
4. *Urmăriţi să înţelegeţi ce înseamnă credinţa. Ea reprezintă un gînd întreţinut cu perseverenţă, prin care dumneavoastră deveniţi creatorul unei anumite realităţi.*
5. *Să vă complaceţi în boală sau să credeţi că ceva v-ar putea face rău, acesta este cel mai rău lucru pe care-l puteţi gîndi. Credeţi cu tărie în sănătatea perfectă, în prosperitate, în pace şi în ocrotirea Divină.*
6. *Gîndurile nobile şi puternice, pe care le întreţineţi în mod perseverent în minte, se vor transforma în realitate, pe măsura naturii lor benefice.*

7. *Folosiţi beneficiile terapiei prin rugăciune, în viaţa de zi cu zi. Alegeţi un proiect, o idee, o imagine mentală. Focalizaţi-vă mental şi emoţional asupra acelei idei şi rămîneţi fidel pînă ce rugăciunea vi se va îndeplini.*
8. *Amintiţi-vă mereu că, dacă doriţi cu adevărat să aveţi puterea de a vindeca, o puteţi obţine prin credinţă, adică prin cunoaşterea modului în care conlucrează conştientul şi subconştientul.*
9. *Credinţa oarbă se manifestă atunci cînd se obţin vindecări ale unor bolnavi, fără a fi cunoscute exact forţele care intervin.*
10. *Rugaţi-vă pentru cei pe care îi iubiţi şi care sunt bolnavi. Relaxaţi-vă mintea şi emiteţi gînduri de sănătate, vitalitate şi perfecţiune, gînduri care se vor transmite în mentalul subiectiv (subconştientul) macrocosmic şi, ajungînd la bolnav, îl vor ajuta să se vindece.*

TEHNICI PRACTICE FOLOSITE PENTRU VINDECAREA DIFERITELOR AFECŢIUNI

Pentru a construi un pod sau un motor, inginerul are nevoie de un plan de lucru şi de un procedeu practic. Tot astfel, mentalul are nevoie, ca şi inginerul, de anumite tehnici pentru a deveni capabil să ne ajute în orice situaţie.

Inginerul care a construit podul de la Porte d'Or a folosit diferite principii din matematică şi fizica, luînd, de asemenea, în calcul anumite tensiuni şi rezistenţe ale materialelor folosite.
Apoi, el şi-a creat o imagine ideală despre cum va arăta podul cînd va fi terminat.
În sfîrşit, aplicînd tehnici practice care-şi dovediseră eficienţa şi în alte cazuri, el a materializat principiile teoretice într-o construcţie, ce poate fi admirată şi folosită, acum, de oricine.
Tot astfel, există procedee prin care putem face ca rugăciunile noastre să ni se împlinească întocmai. Nimic nu este întîmplător. Întregul univers se supune unor legi divine, ce determină perfecţiunea creaţiei.
În continuare, veţi lua cunoştinţă de anumite tehnici practice, cu ajutorul cărora, puteţi folosi aceste legi, pentru a vă îmbogăţi viaţa spirituală. Rugăciunile voastre nu trebuie să rămînă suspendate, precum un balon în aer, ci trebuie să schimbe efectiv ceva în viaţa voastră.

Dacă analizăm puţin tehnica rugăciunii, descoperim nenumărate interpretări şi metode ce pot da rezultate minunate. Nu ne vom referi aici la rugăciunile formale, rituale, care se realizează în timpul slujbelor religioase.
Acelea sunt importante doar pentru anumite grupuri de credincioşi şi nu pot fi abordate de cei aparţinînd altor culte.
Vom expune, deci, mai jos, metode prin care să ne rugăm singuri, în orice moment al zilei, atît pentru noi, cît şi pentru ceilalţi.

Rugăciunea poate fi interpretată ca fiind formularea unei idei, în legătură cu lucrul pe care dorim să-l obţinem. Mai simplu, rugăciunea este dorinţa sinceră a inimii şi orice dorinţă este, în ea însăşi, o rugăciune, pentru că porneşte din profunzimile sufletului şi revelează scopul pe care-l aveţi în viaţă.

"Fericiţi cei ce flămînzesc şi însetează de dreptate, că aceia se vor sătura." (Matei, 5:6).

Acesta este, de fapt, adevăratul mesaj al rugăciunii: foamea şi setea de pace, de armonie, de bucurie şi de tot ceea ce este sublim, armonios, înălţător şi plin de fericire.

Tehnica abandonului pentru sugestionarea cît mai puternică a subconştientului

Prin această tehnică se urmăreşte ca subconştientul să devină cît mai receptiv la sugestiile emise în mod conştient şi controlat.
Acest fenomen de impregnare cu diferite sugestii a subconştientului este întotdeauna favorizat de o stare de reverie, de receptivitate şi de relaxare a întregului corp.
Deveniţi conştienţi de faptul că subconştientul este sediul inteligenţei şi Forţei Cosmice infinite.
Apoi meditaţi calmi la dorinţa voastră şi simţiţi cum ea înfloreşte din ce în ce mai mult şi devine mai fermă în subconştientul vostru.
Procedaţi ca şi fetiţa care, suferind de un guturai rebel însoţit şi de anghină, a început să repete cu fermitate:

"O să-mi treacă imediat. O să-mi treacă imediat."

Efectul a apărut după o oră.
Folosiţi această tehnică simplă, cu sufletul curat şi pur: menţineţi întotdeauna, în voi înşivă, credinţa nestrămutată în reuşita deplină a ceea ce v-aţi propus.

Subconştientul acceptă toate proiectele voastre

Cînd vă construiţi o casă nouă, sunteţi foarte interesat de planurile făcute de arhitectul dumneavoastră şi insistaţi ca cei care execută lucrarea să le respecte întocmai.
De obicei, supravegheaţi alegerea materialelor şi cumpăraţi lemnul cel mai bun, oţelul cel mai rezistent, pentru că doriţi ca totul să fie de calitate.

Dar ce atitudine aveţi faţă de casa din mintea dumneavoastră, adică faţă de idealurile de fericire şi de abundenţă pe care le doriţi?
Tot ce vi se întîmplă în viaţă depinde de "materialele" cu care vă construiţi locuinţa mentală sau, altfel spus, de natura gîndurilor pe care obişnuiţi să le întreţineţi.
Dacă gîndurile va sunt pline de teamă, de griji şi mereu sunteţi deprimat, neîncrezător şi cinic, atunci textura materialului pe care-l proiectaţi în minte va fi neuniformă, impregnată de spaimă, de tensiuni şi de limitări de tot felul.
Cea mai importantă activitate - ca pondere - pe care o desfăşurăm pe tot parcursul vieţii este aceea de a elabora imagini mentale şi idei.
O astfel de activitate, tăcută, nu înseamnă că este mai puţin reală decît acţiunile fizice, pe care le executăm aproape în fiece moment.
Construiţi fără încetare locuinţa din minte, iar gîndurile şi imaginile mentale sunt planurile şi machetele dumneavoastră.
În fiecare moment aveţi posibilitatea de a vă crea o sănătate perfectă, succesul şi fericirea prin intermediul gîndurilor pe care le întreţineţi, a ideilor pe care le aprobaţi, a scenelor pe care le repetaţi în culisele secrete ale minţii.
Acest maiestos edificiu, pe care-l construiţi permanent, reprezintă tocmai personalitatea dumneavoastră, identitatea manifestată în planul exterior, povestea vieţii dumneavoastră pe acest pămînt.

Elaboraţi noi planuri: construiţi mereu şi plini de inspiraţie, în tăcere, realitatea de care doriţi să vă înconjuraţi, conştientizînd armonia şi bucuria pe care le trăiţi chiar acum.
Dacă meditînd asupra acestor calităţi şi aspiraţi către ele, subconştientul va accepta noile dumneavoastre planuri şi le va manifesta fără întîrziere.
Astfel, puţin mai tîrziu veţi fi încîntaţi să le savuraţi roadele şi să vă bucuraţi în mod plenar de ele.

Ştiinţa şi arta adevăratei rugăciuni

Prin termenul de "ştiinţă" se înţelege cunoaşterea sistematizată, coordonată şi clasificată dintr-un anumit domeniu.
Prin tehnicile şi procedeele practice pe care le pune la dispoziţie, ştiinţa rugăciunii se raportează la principiile fundamentale ale vieţii.
Specificul acestor tehnici constă în faptul că dau rezultate în cazul oricărei fiinţe umane perseverente şi aceste rezultate reprezintă răspunsul Spiritului creator la gîndul sau la imaginea mentală întreţinută în mod conştient.

"Cereţi şi vi se va da; căutaţi şi veţi afla; bateţi şi vi se va deschide". (Matei 7: 7).

Aceasta învăţătură se bazează pe aplicarea anumitor legi mentale şi spirituale.
Una dintre legi afirmă că inteligenţa infinită a subconştientului va răspunde în mod sigur gîndurilor şi dorinţelor voastre.
Dacă veţi cere pîine, nu veţi primi nicidecum o piatră.
Dar pentru a primi ceea ce doriţi, trebuie să cereţi cu credinţă.
Dacă în mintea dumneavoastră nu există o imagine clară, care să impulsioneze subconştientul, în viaţa voastră nu se va schimba nimic, căci el nu va şti cum să acţioneze.
Rugăciunea dumneavoastră trebuie mai întîi acceptată de către mentalul conştient sub forma unei imagini, pentru ca subconştientul să o poată urma şi să manifeste rezultatul dorit.
Aceasta este adevărata artă a rugăciunii: sincronizarea perfectă şi punerea de acord a tuturor nivelelor minţii în activitatea voastră creatoare.

În timp ce contemplăm imaginea ideală a ceea ce dorim să obţinem, trebuie să trăim un sentiment de bucurie şi încredere necondiţionată.
Deci, la baza ştiinţei şi a artei de a ne ruga stau încrederea absolută şi cunoaşterea profundă a mecanismelor subtile prin care subconştientul oferă întotdeauna un răspuns precis la orice gînd conştient. Dacă veţi respecta aceste două condiţii, rugăciunile vi se vor împlini mereu.

Tehnica "vizualizării"

Modul cel mai uşor şi mai evident de a formula o idee constă în vizualizarea ei, adică să o vedem cu ochii minţii ca şi cînd ea ar fi deja manifestată.
Desigur, cu ochii fizici nu puteţi vedea decît ceea ce se petrece în lumea exterioară, însă ochii minţii pot percepe ceea ce există doar în planurile invizibile.
Orice lucru pe care îl imaginaţi devine, astfel, la fel de real ca şi mîinile sau orice altă parte a corpului dumneavoastră.
Ideile şi gîndurile sunt realităţi, care se vor manifesta într-o zi, în aceasta lume materială, dacă le veţi menţine suficient de mult timp în minte.
Prin intermediul procesului gîndirii, se formează mereu impresii subtile ce pătrund în subconştient; la rîndul lor, aceste impresii se vor manifesta în viaţa de zi cu zi, sub formă de fapte sau experienţe.

Constructorul "vizualizează" mai întîi clădirea, aşa cum doreşte el să arate cînd va fi terminată.
Imaginaţia sa formează un tipar, iar construcţia sa va fi asemănătoare proiectului: frumoasă sau urîtă, zveltă sau scundă.
Apoi muncitorii vor asambla piese componente şi o vor construi întocmai, urmînd cu fidelitate

proiectul iniţial.
Eu însumi folosesc această tehnică, înainte de a lua cuvîntul în public.
Mai întîi mă relaxez profund, pentru ca subconştientul să devină receptiv la imaginile pe care i le voi propune.
Apoi îmi "văd" auditoriul, adică toate locurile ocupate de bărbaţi şi femei; toţi sunt luminaţi şi inspiraţi de puterea infinită, care sălăşluieşte în fiecare dintre noi.
Îi percep ca fiind radioşi, fericiţi şi liberi.

Păstrînd această imagine clară în minte, îmi închipui apoi cum oamenii îşi spun fericiţi:
"Sunt vindecat", "Mă simt minunat", "Sunt pe deplin transformat".
Realizez această vizualizare aproximativ 10 minute, timp în care simt cum toată fiinţa mea este inundată de valuri de dragoste, de luciditate, de fericire şi de perfecţiune.
La sfîrşit "aud" vocea întregii mulţimi spunînd că sănătatea şi fericirea sunt stări pe care ea le trăieşte acum în mod plenar.
Apoi părăsesc şi această ultimă imagine şi urc pe scenă.
După aproape fiecare conferinţă, mă opreşte cîte cineva la ieşire, pentru a-mi spune că rugăciunile i s-au împlinit.

Metoda imaginii mentale

Chinezii obişnuiesc să spună:

"O imagine clară şi bine susţinută în minte valorează cît mii de cuvinte".

William James, părintele psihologiei americane, insistă asupra faptului că subconştientul manifestă, mai devreme sau mai tîrziu, orice imagine menţinută în mod conştient în minte şi susţinută de o credinţă fermă.

"Acţionează ca şi cînd lucrul pe care ţil doreşti există deja şi el va apărea cu siguranţă, împlinind astfel dorinţa ta puternică".

Acum mai mulţi ani, colindam Statele Americii susţinînd conferinţe, însă intenţia mea era aceea de a găsi un loc stabil, de unde să pot ajuta pe cît mai mulţi.

Călătoream mult, dar nu uitam niciodată această dorinţă, care rămînea vie în sufletul meu.
Într-o seară, pe cînd mă aflam într-un hotel din Spanake, Washington, am luat hotărîrea de a acţiona în acest sens.
M-am relaxat profund pe un pat, mi-am concentrat atenţia şi, într-un mod foarte calm, mi-am imaginat că vorbesc unui vast auditoriu şi că închei cu următoarele cuvinte:
"Mă bucur că mă aflu în mijlocul dumneavoastră şi să ştiţi ca m-am rugat foarte mult, pentru ca să se ivească această ocazie deosebită".

Am mentalizat apoi mulţimea de spectatori, trăind cu putere senzaţia pe care o are vorbitorul în faţa unei săli pline.
Am realizat un fel de film mental, în care eu însumi eram actor şi l-am derulat imagine cu imagine, pînă cînd am fost convins că a pătruns în subconştient.
A doua zi dimineaţă, simţeam o stare de profundă pace lăuntrică şi de satisfacţie; după cîteva zile, am primit o telegramă, prin care eram rugat să preiau conducerea unui centru de terapie prin sugestie, îndatorire pe care am îndeplinit-o apoi, cu multă plăcere, timp de mai mulţi ani.

Metoda pe care tocmai am descris-o a fost utilă multor persoane şi este cunoscută sub denumirea de "metoda filmului mental".

Am primit scrisori de la numeroşi oameni, care mi-au ascultat emisiunile la radio şi au asistat la conferinţele pe care le ţineam săptămînal, scrisori prin care-mi relatau rezultatele rapide obţinute cu ajutorul acestei tehnici.
Celor care doreau să-şi vîndă apartamentul, de exemplu, le-am sugerat să ajungă mai întîi la convingerea fermă că preţul pe care-l cer este cel mai bun.
Apoi le-am spus că Înţelepciunea Infinită le va aduce cumpărătorul care va avea cu adevărat nevoie de acel apartament, îl va găsi pe gustul său şi va avea banii necesari.
Le-am sugerat să se relaxeze, să se lase în voia unei stări de toropeală, de somnolenţă, prin care orice activitate mentală să fie redusă la minimum.
În acest moment, ei trebuiau să-şi imagineze că ţin în mînă cecul cu bani primiţi pentru apartament, că sunt plini de bucurie şi că îi mulţumesc lui Dumnezeu, pentru felul în care li s-a îndeplinit dorinţa.
Urma apoi să adoarmă cu sentimentul că aceste imagini sunt reale.
Subconştientul primeşte aceste imagini şi senzaţii, încercînd să le manifeste.
Mentalul vînzătorului se uneşte cu cel al cumpărătorului potrivit, făcînd ca cei doi să se întîlnească.
Astfel, dorinţa este îndeplinită.

Tehnica Baudouin

Charles Baudouin, profesor la Institutul Rousseau din Franţa, a fost un strălucit psihoterapeut.

În 1910, el a descoperit că cel mai bun mijloc, de a impresiona subconştientul, este ca subiectul să intre într-o stare de somnolenţă, în care orice efort mental să fie redus la minimum.
Această stare este optimă, pentru ca subconştientul să primească ideea - forţă.

Iată cuvintele savantului:

"O metodă foarte simplă de impregnare a subconştientului, constă în a condensa ideea ce constituie obiectul sugestiei şi a o rezuma într-o scurtă frază ce poate fi memorată uşor. Această frază va fi repetată continuu, ca un cîntec de leagăn."

Acum cîţiva ani, o doamnă din Los Angeles avea probleme cu un proces legat de un testament.
Soţul îi lăsase ei toată averea, dar copiii din prima lui căsătorie luptau feroce pentru ca testamentul să fie declarat ilegal şi, astfel, procesul se prelungea fără să se poată face dreptate.
După ce i-a fost explicată tehnica Baudouin, femeia a aplicat următoarea metodă: s-a aşezat într-un fotoliu şi, destinzîndu-se, a intrat într-o stare de toropeală.
Condensînd ideea ce făcea obiectul dorinţei ei, a format o frază din 6 cuvinte:

"Se va termina prin Voinţă Divină".

Pentru ea, aceasta însemna că Înţelepciunea Înfinită va acţiona prin intermediul subconştientului, aranjînd situaţia conform principiului armoniei.
Timp de 10 zile, ea a continuat să practice această tehnică în două reprize: dimineaţa şi seara.
Repetînd acele cuvinte, ea se concentra să se simtă ca şi cînd dorinţa ar fi fost deja îndeplinită, deci le însoţea cu o emoţie şi o trăire pozitivă. În sfîrşit, cădea întrun somn calm şi profund.
În cea de-a unsprezecea zi, s-a trezit cu o stare de bine şi cu convingerea fermă că, într-adevăr, "totul s-a sfîrşit".
În aceeaşi zi avocatul său i-a dat telefon pentru a-i spune ca s-a ajuns la o înţelegere şi problema este

rezolvată.

Tehnica maximei receptivităţi (sau a relaxării profunde)

După cum am afirmat şi mai înainte, într-o stare de somnolenţă, orice efort mental se reduce la minimum.
În această stare, mentalul conştient este oarecum eclipsat căci, în momentul în care dormim sau ne trezim, subconştientul este mult mai activ.
Gîndurile negative, ce constituie obstacole în faţa dorinţei, dispar ca prin farmec în astfel de momente.

Să presupunem că doriţi să scăpaţi de un obicei prost.
Instalaţi-vă confortabil, relaxaţi corpul şi calmaţi-vă cît puteţi de mult din punct de vedere fizic şi mental.
Pătrundeţi întro stare de toropeală pasivă şi foarte receptivă şi afirmaţi calm şi continuu, ca un cîntec de leagăn, următoarele cuvinte:

"Sunt complet eliberat de acest obicei prost. În mine domnesc armonia şi pacea spirituală".

Repetaţi-le lent, cu încredere deplină, timp de 5-10 minute.
Cu cît le veţi spune de mai multe ori, cu atît cuvintele vor deveni mai eficiente, iar valoarea lor emoţională va creşte.
De fiecare dată cînd veţi simţi că cedaţi obiceiului negativ, repetaţi fraza cu voce tare.
Ea va pătrunde cu forţă în subconştient şi astfel veţi fi vindecaţi.

Tehnica recunoştinţei

În Biblie, Sfantul Pavel ne sfătuieşte să-l lăudăm şi să-l slăvim mereu pe Dumnezeu, mulţumindu-i pentru bunătatea Lui nesfîrşită.
Această metodă simplă de rugăciune a fost urmată întotdeauna de miracole.
Inima recunoscătoare este apropiată de forţele creatoare ale universului şi, conform legii acţiunii şi reacţiunii, îşi atrage nenumărate dovezi de bunătate.

De exemplu, un tată i-a promis fiului său că, dacă îşi ia bacalaureatul, îi va dărui un automobil.
Tînărul, deşi nu primise încă maşina, era totuşi foarte recunoscător şi bucuros, ca şi cînd deja o avea, deoarece ştia că tatăl său îşi va ţine promisiunea.
Iată, de pildă, cum a obţinut domnul Broke rezultate excelente folosind această tehnică.
El şi-a spus: "Chitanţele se tot adună, sunt şomer, am trei copii şi nici un ban. Ce-i de făcut?".
Timp de trei săptămîni, dimineaţa şi seara, el repeta următoarele cuvinte: "Îţi mulţumesc, Tată, pentru bogăţia mea", după ce, în prealabil, obţinuse o stare de calm şi pace lăuntrică.
De obicei, îşi încheia şedinţa atunci cînd se simţea cu adevărat dominat de un sentiment de recunoştinţă.
Domnul Broke ştia că se adresa Infinitei Înţelepciuni care sălăşluia în el, pe care nu putea să o vadă cu ochii obişnuiţi, dar pe care o percepea cu ochii minţii.
Era, de asemenea, conştient că gîndurile sale constituiau, cu adevărat, cauza lipsurilor în care se zbătea.
Repetînd cuvintele: "Îţi mulţumesc, Tată" de atîtea ori, fiinţa sa se eleva treptat, pînă ajungea să accepte situaţia în care se afla.
De cîte ori îşi amintea de sărăcia şi de lipsurile sale, spunea "Îţi mulţumesc, Tată", pînă cînd îl

părăseau toate gîndurile negre.
Înţelesese că această atitudine nouă, de recunoştinţă, va determina o profundă transformare a modului său de a gîndi, astfel încît ideea de bunăstare şi noroc o va înlocui pe aceea de sărăcie.
Ceea ce s-a şi întîmplat.

Rezultatele rugăciunii sale au fost printre cele mai interesante.
Într-o zi, s-a întîlnit pe stradă cu un patron pe care nu-l mai văzuse de douăzeci de ani.
Acesta i-a oferit un loc de muncă foarte avantajos, dîndu-i chiar şi un avans de 500 de dolari.
Astăzi, domnul Broke este vice-preşedintele societăţii respective şi, recent, mi-a spus:
"Niciodată nu voi uita ce miracole au înfăptuit aceste simple cuvinte: „Îţi mulţumesc, Tată!".

Metoda afirmaţiei

Eficacitatea unei afirmaţii provine în mare măsură din încrederea pe care o aveţi în valoarea ei de adevăr, precum şi din semnificaţia pe care o daţi acelor cuvinte.
Cînd vă veţi ruga, să nu ajungeţi niciodată la repetiţii verbale în mod mecanic.
Deci, puterea afirmaţiei rezidă din înţelegerea profundă a conceptelor pe care le prezintă.
Să luăm exemplul unui copil care adună 3 şi cu 3, dar scrie pe tablă 7.
Profesorul afirmă, însă, că 3 şi cu 3 fac 6; elevul îşi corectează greşeala, dar nu pentru că aşa a spus profesorul, ci pentru că acesta este adevărul matematic.
Tot la fel, este anormal să fii bolnav şi e normal să fii în stare perfectă, căci sănătatea reprezintă adevărul fiinţei voastre.
Dacă afirmaţi idei benefice, ca cele de pace, armonie şi sănătate, dacă deveniţi conştienţi că ele reprezintă principii universale ale vieţii, eliminaţi, de fapt, prototipurile negative din subconştient.
Această transformare a modului de a gîndi, se bazează pe credinţă şi pe înţelegerea ideilor pe care le afirmaţi.
Rezultatele acestei tehnici depind de măsura în care că conformaţi principiilor fundamentale ale vieţii.
De aceea, vă rog să luaţi mereu în consideraţie principiul exactităţii matematice şi nu pe cel al erorilor, principiul cunoaşterii şi al inteligenţei şi nu pe cel al ignoranţei, principiul armoniei şi nu pe cel al haosului, principiul sănătăţii şi nu pe cel al bolii, principiul abundenţei şi nu pe cel al sărăciei.

Metoda afirmaţiei a fost aleasă de către autorul acestei lucrări pentru a-şi ajuta sora lui, ce trebuia să fie operată de calculi biliali într-un spital din Anglia. Boala îi fusese deja diagnosticată prin analizele şi radiografiile obişnuite.
Sora mea mi-a spus să mă rog pentru sănătatea ei.
Între noi se întindeau cam 6500 de mile, dar nu există nici timp, nici spaţiu atunci cînd doreşti să ajuţi pe cineva, deoarece inteligenţa nesfîrşită este prezentă în totalitate şi simultan în orice colţ al Universului.
Am urmărit să nu mă mai gîndesc la simptomele şi suferinţele bolii ei.

Am început, apoi, să repet următoarea afirmaţie:

"Această rugăciune este pentru sora mea Catherine. Ea este relaxată, ecilibrată, calmă şi netulburată. Forţa curativă a subconştientului său, care i-a creat corpul, îi transformă acum fiecare celulă, fiecare nerv, fiecare muşchi şi fiecare os conform modelului lor perfect. În linişte şi tăcere, toate prototipurile deformate existente în subconştient sunt distruse şi înlăturate, astfel încît sănătatea, frumuseţea şi integritatea să se manifeste în fiecare atom al fiinţei sale. Ea este acum deschisă şi receptivă la fluxurile curative care curg prin corpul ei redîndu-i sănătatea, armonia şi pacea. Nici un gînd deformat, nici o imagine urîtă nu vor mai avea vreo putere asupra ei, căci ea este inundată de infinitul ocean de dragoste

şi pace.”.

Am repetat aceste cuvinte de mai multe ori pe zi.
După două săptămîni, un nou examen medical a demonstrat că sora mea era perfect vindecată.

A afirma înseamnă a declara ceea ce deja există.
Dacă veţi menţine mereu această atitudine, în ciuda tuturor aparenţelor, în mod sigur veţi primi răspuns la rugăciuni.
Gîndurile voastre nu pot decît să afirme, căci, dacă negaţi un anumit fapt, în realitate voi afirmaţi contrariul lui.
Repetaţi o afirmaţie urmărind să fiţi conştienţi de sensul frazelor şi de scopul pentru care le spuneţi: mintea va sfîrşi prin a accepta ideile impuse.
Afirmaţi întotdeauna doar adevărurile fundamentale ale vieţii, pînă cînd veţi obţine din partea subconştientului răspunsul dorit.

Metoda argumentaţiei

Numele acestei tehnici este foarte semnificativ.
Metoda a fost descoperită de Dr. Phineas Parkchurst Quimby, din Maine. Dr, Quimby, care a fost un pionier al vindecărilor prin sugestie, a trăit şi a activat la Belfast în urmă cu 10 ani.
O lucrare intitulată “Manuscrisele lui Quimby”, publicată în 1921 de către Thomas & Crowell Company, NewYork, şi editată de către Horace Dresser, se găseşte acum şi în biblioteca mea.
Această carte conţine articole din ziare în care se relatează despre rezultatele remarcabile, obţinute prin rugăciune.
De fapt, Quimby a reeditat numeroase miracole expuse în Biblie.
Pe scurt, metoda argumentaţiei folosită de Quimby constă într-un raţionament prin care convingeţi bolnavul sau pe dumneavoastră înşivă, că boala se datorează unor idei greşite, unor temeri nefundamentate, unor prototipuri negative instalate în subconştient.
După ce medicul elaborează un raţionament clar în minte, urmăreşte să-şi convingă pacientul de faptul că boala este materializarea unui mod de a gîndi cu totul greşit.
Deci, pentru a se vindeca trebuie să-şi schimbe în primul rînd mentalitatea.
Dacă doriţi să vindecaţi pe cineva, îi explicaţi mai întîi că subconştientul, care i-a creat această formă materială, ştie cum să o repare şi să o vindece; bolnavul vă va asculta.
Trebuie însă, mai întîi, să fiţi dumneavoastră înşivă convins că boala nu reprezintă decît o umbră mentală, provocată de un mod greşit de a gîndi.
Amintiţi-vă apoi de toate dovezile ce pledează în favoarea existenţei infinitei forţe, care a creat fiecare organ, celulă, nerv sau ţesut, conform unui tipar perfect.
În felul acesta, veţi ajunge la un anumit verdict în ceea ce priveşte bolnavul.
Folosindu-vă de credinţă şi de înţelegerea spirituală pe care le aveţi, conştientizaţi faptul că boala este vindecată.
Datorită faptului că există o latură mentală comună tuturor fiinţelor, ceea ce aţi acceptat în mintea dumneavoastră va trezi ecouri puternice, datorită fenomenului de rezonanţă, în bolnavul de care vă ocupaţi. Aceasta este, în esenţă, metoda folosită de dr. Quimby, din oraşul Maine, din 1849 pînă în 1869.

Metoda absolută

este asemănătoare terapiei cu ultrasunete. Multe persoane din diferite colţuri ale lumii au practicat această formă de rugăciune, obţinînd rezultate remarcabile.

Cel ce aplică metoda absolută spune numele bolnavului (***de exemplu Jean Durand***), apoi începe să mediteze cuprins de o stare de calm şi pace launtrică, la Dumnezeu, la calităţile şi la atributele Sale: Dumnezeu este nesfîrşita beatitudine, iubirea fără limite, inteligenţa absolută, atotputerea, înţelepciunea infinită, armonia perfectă, frumuseţea de nedescris.
În timp ce meditează astfel, conştiinţa i se elevează treptat şi atinge o nouă frecvenţă de vibraţie, pînă cînd el simte că oceanul infinit de Iubire Divină dizolvă tot ceea ce este rău în mintea şi corpul lui ***Jean Durand***.
Simte, de asemenea, că toată puterea şi dragostea lui Dumnezeu se concentrează asupra lui ***Jean Durand***, neutralizînd suferinţele sale.

Această metodă poate fi comparată cu terapia prin ultrasunete, în legătură cu care un distins medic din Los Angeles mi-a făcut recent o demonstraţie.
El foloseşte un generator de ultrasunete, care oscilează cu o frecvenţă foarte mare şi proiectează undele sonore pe o anumită porţiune a corpului.
Frecvenţa oscilaţiilor poate fi controlată astfel încît să vindece diferite boli precum artrita, caz în care dizolvă depunerile calcaroase.
Dacă ne elevăm conştiinţa prin contemplare şi meditaţie asupra calităţilor şi atributelor divine, vom genera vibraţii spirituale de armonie, sănătate şi pace.
Multe vindecări remarcabile au demonstrat eficienţa acestei tehnici.

O infirmă a reuşit să meargă

Dr. Phineas Parkchurst Quimby, de care am mai vorbit, s-a folosit de metoda absolută în ultimii ani de activitate.
În realitate, el a fost tatăl medicinei psihosomatice şi primul psihanalist al societăţii cntemporane.
Avea, de asemenea, puterea de a diagnostica bolile prin clarviziune.

Iată, în continuare, o scurtă relatare a vindecării unei infirme, relatare aflată în "*Manuscrisele lui Quimby*".
Odată, medicul a fost chemat la căpătîiul unei bătrîne infirme ţintuite la pat.
După ce a examinat-o, el a declarat ca boala se datora faptului că ea era prizoniera unei credinţe religioase atît de limitate şi de înguste, încît nu-i permitea nici măcar să se ridice din pat.
Bătrîna trăia, de fapt, într-o groapă de ignoranţă şi neîncredere; în plus, ea înţelegea Biblia în sens literal, fiind îngrozită de ceea ce citise acolo.
După cum spunea Quimby:
"În acea groapă ea percepea prezenţa lui Dumnezeu ca pe o putere imensă, care sfărîma lanţurile, îmblînzea leii şi învia morţii", dar cum femeia cerea explicaţii pentru fiecare pasaj din Biblie, răspunsul pe care-l primea se asemăna cu o piatră, iar ea murea de foame, lipsită de pîinea vieţii.
Dr. Quimby a concluzionat că femeia trăia într-o stare de confuzie şi de zăpăceală, care se datora incapacitaţii ei de a percepe sensul real al pasajelor din Biblie.
Aceasta se manifesta printr-o senzaţie de greutate şi de amorţeală care, treptat, a dus la paralizia ei.
Quimby a întrebat-o ce sens au versetele următoare:
"Puţin timp mai sunt cu voi şi Mă duc la Cel care M-a trimis. Mă veţi căuta şi nu Mă veţi găsi şi unde sunt Eu, voi nu puteţi să veniţi" (Ioan 7: 33, 34).
Femeia a răspuns că aceasta însemna că Iisus va urca la cer.
Quimby i-a explicat adevărata semnificaţie a pasajului: a fi cu ea pentru puţin timp însemna că el, Quimby, îi expunea simptomele şi cauzele lor adevărate; deci momentan, se arăta plin de compasiune faţă de ea. Dar el nu putea rămîne mult timp în această stare de conştiinţă, căci trebuia să se îndrepte către Cel care l-a trimis, adica spre infinita forţă creatoare ce sălăşluieşte în fiecare dintre noi.

Imediat, el a început să o contemple într-o formă idealizată, conştientizînd vitalitatea, inteligenţa, armonia şi puterea divină aflate în stare latentă în fiinţa ei.
Apoi i-a explicat: "Acolo unde eu mă voi duce, dumneavoastră nu veţi putea veni din cauza credinţei şi mentalităţii limitate, restrictive şi din cauza faptului că eu sunt sănătos şi pot merge oriunde doresc."
Rugăciunea şi explicaţiile medicului au produs o transformare instantanee în fiinţa femeii.
Imediat, ea s-a sculat din pat şi a început să meargă fără a folosi cîrjele.
Quimby a spus apoi că aceasta a fost cea mai deosebită reuşită a sa.
Bătrîna era deja moartă prin modul ei greşit de a gîndi, dar el a reuşit să o trezească din morţi şi să o aducă la viaţă şi la adevărata credinţă.
Medicul chiar compara această vindecare cu reînvierea lui Hristos, a lui Hristos din fiinţa ei.
Spusele lui pline de înţelepciune, cărora ea reuşise să le perceapă sensul, simbolizau tocmai îngerul care îndepărtase lespedea necredinţei, a ignoranţei şi a superstiţiei de pe mormînt, eliberînd puterea curativă Divină.

Metoda decretului

Puterea cuvintelor pe care le pronunţăm depinde în mare măsură de trăirea noastră şi de credinţa cu care le spunem. Dacă devenim conştienţi că puterea care face Pămîntul să se rotească se manifestă şi în fiinţa noastră, întărindu-ne şi susţinîndu-ne cuvintele, atunci încrederea şi siguranţa vor creşte în noi.
În cazul metodei decretului nu poate fi vorba de luptă, de pedeapsă, de forţă sau de intensă activitate mentală.
O vom ilustra relatînd cazul unei tinere, care a folosit această metodă pentru a scăpa de insistenţele unui tînăr ce-i telefona fără încetare, stăruia ca ea să vină la întîlniri şi o aştepta mereu, cînd se terminau orele de serviciu.
Iată ce a decretat ea:

"Îl eliberez pe X cu voia lui Dumnezeu. El se află la locul potrivit în fiecare moment. Eu sunt liberă, iar el este liber. Hotăresc acum ca aceste cuvinte să pătrundă în mentalul universal, care le va da viaţă".

După un timp, tînăra a remarcat că el dispăruse ca şi cînd "îl înghiţise pămîntul", fără să mai apară vreodată.

"Cînd te vei hotărî să faci un lucru, lucrul îl vei izbuti şi lumina va străluci pe toate drumurile tale". (Iov 22: 28)

Folosiţi-vă de adevărul ştiinţific

1. *Fiţi asemenea unui inginer, în lucrul cu mentalul şi folosiţi-vă de tehnicile care şi-au dovedit fără urmă de îndoială eficacitatea de-a lungul timpului , pentru a vă construi o viaţă mai frumoasă şi mai nobilă.*
2. *Dorinţele voastre reprezintă rugăciunile voastre. Imaginaţi-vă că dorinţele vă sunt deja îndeplinite şi căutaţi să trăiţi plenar emoţiile legate de ele. Astfel, veţi experimenta cu adevărat bucuria rugăciunii satisfăcute.*
3. *Încercaţi să rezolvaţi mai întîi problemele uşoare cu ajutorul acestor tehnici. 4. Puteţi dobîndiţi o sănătate radioasă, succesul şi fericirea cu ajutorul gîndurilor benefice şi constructive pe care le întreţineţi în laboratorul secret din mintea dumneavoastră.*
4. *Faceţi mai multe experienţe pînă cînd veţi deveni siguri că inteligenţa nelimitată a subconştientului răspunde întotdeauna oricărui gînd conştient.*

5. *Ca să fiţi siguri că dorinţa vă va fi îndeplinită, bucuraţi-vă dinainte şi fiţi mereu relaxaţi. Imagine mentală clară valorează cît mii de cuvinte. Subconştientul va manifesta orice imagine pe care o întreţineţi cu perseverenţă şi încredere.*
6. *Evitaţi orice efort sau tensiune mentală în rugăciune. Intraţi într-o stare de somnolenţă şi adormiţi cu sentimentul, chiar cu certitudinea, că rugăciunea voastră va fi ascultată.*
7. *Amintiţi-vă că inima plină de recunoştinţă este întotdeauna aproape de toate comorile universului.*
8. *A afirma înseamnă a declara un lucru adevărat. Dacă veţi adopta această atitudine în ciuda oricăror aparenţe, în mod sigur veţi primi răspuns la rugăciunile voastre.*
9. *Captaţi undele mentale ale armoniei, sănătăţii şi calmului lăuntric prin contemplarea dragostei şi a splendorii lui Dumnezeu.*
10. *Orice veţi decreta cu hotărîre, se va îndeplini. Decretaţi deci, ca armonia, sănătatea, pacea şi abundenţa să se manifeste din plin în viaţa voastră.*

SUBCONŞTIENTUL TINDE CĂTRE VIAŢĂ

Mai mult de 90% din activitatea mentală este subconştientă.
După părerea mea, bărbaţii şi femeile care nu se folosesc de această minunată forţă trăiesc într-un univers foarte limitat.

Toate procesele subconştiente tind mereu către viaţă şi sunt constructive.
Subconştientul este chiar constructorul corpului şi el menţine toate funcţiile vitale. Lucrează 24 de ore pe zi şi niciodată nu doarme. În plus, se străduieşte întotdeauna să vă ajute şi să vă protejeze.

Subconştientul se află în legătură cu sursele infinite ale vieţii, iar înţelepciunea sa nelimitată, impulsurile şi ideile sale sunt mereu orientate spre viaţă.
Marile aspiraţii, inspiraţia genială, viziunile intuitive, toate acestea emană din subconştient.
Cele mai profunde convingeri nu le puteţi expune în mod raţional, pentru că nu ţin de sfera conştientă, ci vin din subconştient.

El vă vorbeşte prin intermediul intuiţilor, al impulsurilor, al presentimentelor şi al ideilor; vă îndeamnă fără încetare să vă elevaţi, să vă depăşiţi condiţia actuală, să credeţi, să progresaţi, să îndrăzniţi, să atingeţi cele mai înalte vîrfuri.

Dorinţa de a iubi, de a salva viaţa altora provine din profunzimile subconştientului.
De exemplu, în timpul marelui cutremur din San Francisco şi a incendiului care a urmat pe 18 aprilie 1906, bolnavii şi infirmii care zăceau la pat de mai mult timp, s-au ridicat şi au realizat adevărate acte de curaj.
Dorinţa intensă de a-i salva mai întîi pe ceilalţi a fost atunci foarte puternică, iar subconştientul a răspuns imediat.

Marii artişti, muzicienii, poeţii, oratorii şi scriitorii obişnuiau să se branşeze la uriaşele puteri din subconştient pentru a fi inspiraţi.

De exemplu, **Robert Louis Stevenson**, înainte de a adormi, îi încredinţa subconştientului sarcina de a compune povestirile în timpul somnului.
Cînd contul său din bancă scădea, el cerea subconştientului să realizeze un roman de senzaţie, pe care să i-l comunice capitol cu capitol, ca pe un foileton.
Acest exemplu demonstrează că subconştientul poate spune, prin intermediul dumneavoastră, cuvinte foarte înţelepte şi elevate, fără ca mentalul conştient să le fi gîndit.

Mark Twain se confensa deseori, oricui dorea să ştie, afirmînd că niciodată în viaţa lui nu muncise. Marile lui opere, precum şi umorul savuros fuseseră extrase din rezervele inepuizabile ale subconştientului.

Cum se reflectă activitatea mentală la nivelul structurii fizice

Interacţiunea dintre mentalul conştient şi cel subconştient necesită prezenţa unor legături similare între cele două părţi ale sistemului nervos.
Sistemul nervos cerebrospinal este sediul mentalului conştient, iar sistemul simpatic - cel al subconştientului.
Sistemul cerebrospinal reprezintă canalul prin intermediul căruia receptaţi senzaţiile conştiente ce vin de la cele 5 organe de simţ; o altă funcţie a sa este aceea de a controla orice mişcare conştientă a corpului.
Nervii din componenţa acestui sistem pornesc de la creier şi coordonează activitatea mentală voluntară şi conştientă.

Sistemul simpatic este desemnat uneori şi sub denumirea de sistem nervos involuntar, avînd centrul într-o masă ganglionară aflată în zona stomacului, numită plex solar sau "creier abdominal".
Acesta reprezintă canalul prin care sunt coordonate toate funcţiile vitale, inconştiente ale corpului.

Cele două sisteme pot lucra separat sau se pot sincroniza.

Judecătorul Thomas Troward, în cartea sa - *"Introducere în ştiinţa mentală"* (Edinburgh - *"Lectures of Mental Sciences"*), remarcă:

"Nervul care porneşte din regiunea cerebrală, ca parte a sistemului voluntar, şi care asigură controlul organelor vorbirii, trece apoi prin torace, ramificîndu-se către inimă şi plămîni; traversînd diafragma, el îşi pierde teaca exterioară (specifică nervilor sistemul voluntar) şi se transformă într-un nerv al sistemului simpatic, formînd astfel o legătură între cele două sisteme şi făcînd din om o entitate psihică unică.
De asemenea, diferitele porţiuni ale creierului au funcţii legate de mentalul obiectiv sau cel subiectiv; în general, partea frontală poate fi considerată sediul mentalului obiectiv (conştient), iar partea posterioară este atribuită celui subiectiv (subconştient), în timp ce porţiunea intermediară întruneşte amîndouă caracteristicile".

Putem deveni conştienţi de interacţiunea dintre mental şi psihic, observînd faptul că, atunci cînd o idee pătrunde în mentalul conştient, ea provoacă o anumită vibraţie în sistemul nervos voluntar.
La rîndul său, aceasta dă naştere unui flux similar în sistemul nervos involuntar, ceea ce face ca ideea să pătrundă în subconştient care, după cum ştim, este agentul creator.
În acest fel, gîndurile devin realitate.

Fiecare gînd acceptat şi întreţinut în mod conştient este trimis de către creier spre plexul solar, creierul activităţii subconştiente, pentru ca aici să ia formă şi să fie manifestat în universul fizic.

O inteligenţă aparte care are grijă de corp

Dacă veţi studia structura unor organe precum: ochii, urechile, inima, plămînii sau vezica, veţi observa că ele sunt construite din grupuri de celule ce formează o inteligenţă (conştiinţă) de grup;

această inteligenţă este aceea care face ca părţile componente să funcţioneze împreună, care primeşte şi execută ordinele elaborate pe baza sugestiilor mentalului conştient.

Un studiu atent al unui organism unicelular vă poate lămuri în legătură cu fenomenele care se petrec în fiinţa voastră. Deşi o celulă nu are organe, ea reuşeşte să îndeplinească funcţiile fundamentale ce stau la baza vieţii: mişcarea, hrănirea, asimilarea şi eliminarea.

Subconştientul se orientează mereu către acţiune

Mulţi oameni sunt conştienţi de faptul că există o inteligenţă care controlează toate funcţiile vitale şi că nu e necesar ca ei să intervină în mod conştient.
Dificultatea constă în aceea că, mentalul conştient intervine mereu prin senzaţiile provenite de la cele cinci simţuri, senzaţii nu întotdeaunea conforme cu realitatea şi care generează confuzii, neîncredere şi gînduri negative.
Cînd aceste idei perturbatoare se imprimă în subconştient prin intermediul unei condiţionări psihice, emoţionale, subconştientul nu poate decît să li se supună.

Subconştientul are întotdeauna drept scop săvîrşirea binelui

Mentalul subiectiv lucrează fără încetare pentru a determina binele, reflectînd o tendinţă înnăscută de a armoniza totul.
El are propria sa voinţă, este activ zi şi noapte, indiferent dacă acţionaţi sau nu asupra lui.
Deşi este constructorul corpului vostru, nu-l puteţi vedea, nici auzi, nici să-l percepeţi în vre-un fel activitatea tăcută şi discretă.

Subconştientul are propria sa viaţă orientată către armonie, sănătate şi pace.
Aceasta este legea divină ce caută să se manifeste mereu în fiecare dintre noi.

Cum reuşeşte omul să perturbe această tendinţă înnăscută spre armonie

Pentru a gîndi corect, trebuie să cunoaştem Adevărul.
A cunoaşte Adevărul înseamnă a fi în armonie cu inteligenţa nelimitată şi cu puterea ce sălăşluieşte în subconştient.
Fiecare gînd sau acţiune dizarmonioasă, indiferent că provin din ignoranţă sau din reavoinţă, va avea ca rezultat discordia şi limitările de tot felul.
Specialiştii afirmă că la fiecare 11 luni, corpul se reînnoieşte în totalitate; deci, din punct de vedere fizic, vîrsta noastră este doar de 11 luni.
Şi dacă în structura fizică observaţi vreun defect, acesta se datorează în mod sigur gîndurilor de mînie, de gelozie, de reavoinţă sau de neîncredere pe care le-aţi întreţinut tot acest timp.

Sunteţi, deci, suma gîndurilor voastre.
Vă stă în putere să eliminaţi din minte gîndurile şi imaginile negative.
Pentru a dispersa întunericul este nevoie de lumină; pentru a înlătura răceala este nevoie de căldură; iar gîndul negativ poate fi înlocuit de unul pozitiv şi constructiv.
Susţineţi mereu binele şi răul va dispărea cu desăvîrşire.

Este normal să fii sănătos, plin de viaţă şi de forţă şi este anormal să fii bolnav sau plin de suferinţă.

Majoritatea copiilor se nasc sănătoşi; organismele lor funcţionează perfect.

Aceasta este starea normală, iar noi trebuie să rămînem sănătoşi, viguroşi şi puternici toată viaţa.
Instinctul de conservare este cel mai puternic instinct; el constituie o realitate foarte puternică, care se manifestă totdeauna.
Este evident că toate ideile şi convingerile voastre vor acţiona cu mai multă forţă dacă vor fi în armonie cu acest instinct al vieţii, care caută mereu să vă protejeze şi să vă apere.

Boala reprezintă o stare anormală şi indică faptul că acţionaţi împotriva legilor firii şi că gîndiţi negativ.
Legea vieţii este o lege a credinţei şi se manifestă în mod discret şi constant în întreaga natură.
Acolo unde există credinţă, apare viaţă; acolo unde există viaţă, se manifestă armonia; şi tot ce este armonios e plin de sănătate.

Dacă gîndurile vă sunt în deplină armonie cu principiul creator subconştient, sunteţi la unison cu principiul armoniei universale.
Dacă întreţineţi gînduri care contravin acestui principiu, ele vă vor tracasa, îmbolnăvindu-vă, iar dacă veţi persista în greşeală, vă pot chiar provoca moartea.

Pentru a vindeca o boală trebuie să amplificaţi curgerea energiilor vitale subconştiente prin întreaga voastră fiinţă.
Aceasta se poate realiza dacă veţi elimina îndoielile, grijile, anxietatea, gelozia, ura şi toate celelalte gînduri malefice care tind să vă distrugă nervii şi glandele - acele ţesuturi ce se ocupă cu eliminarea diferitelor deşeuri şi impurităţi din organism.

Vindecarea maladiei lui Pott

În revista "*Nautilus*" din **martie 1917** a apărut un articol despre un băiat suferind de maladia lui Pott - *tuberculoza coloanei vertebrale* - care a fost vindecat într-un mod remarcabil, am putea spune chiar miraculos.
El se numea **Frederick Elias Andrews**, locuia în Indianapolis şi este acum pastor la Unity School of Christianity, Kansas City, Missouri.
Medicul i-a declarat că boala sa este incurabilă.
Atunci, el a început să se roage fervent şi, dintr-un infirm contorsionat şi deformat, care se tîra în genunchi, a ajuns un om viguros, drept şi bine legat.
El şi-a formulat propria afirmaţie, asimilînd mental calităţile de care avea nevoie.
În mai multe şedinţe pe zi, **Andrews** repeta de nenumărate ori:

"Sunt sănătos, viguros, puternic, plin de dragoste, armonios şi fericit".

Această propoziţie devenise ultimul gînd de seară şi primul gînd de dimineaţă.
Nu uita să se roage şi pentru ceilalţi, trimiţîndu-le iubire şi sănătate.
Aceasta atitudine mentală, precum şi rugăciunea repetată cu credinţă şi perseverenţă i-au adus beneficii imense.
Cînd se confrunta din nou cu gînduri de mînie, de gelozie sau de neîncredere, începea imediat să lupte din toate puterile pentru a le alunga.
Subconştientul a reacţionat pe măsura efortului depus de băiat.
Aceasta este semnificaţia cuvintelor biblice: "**Mergi, credinţa ta te-a mântuit**". (Marcu 10: 52).

Cum poate încrederea desăvîrşită în forţele subconştiente să vă vindece orice boală

Un tînăr, care-mi audiase conferinţele în legătură cu puterea curativă a subconştientului, suferea din

cauza unor tulburări de vedere.
Medicul îi spusese că are nevoie de o operaţie, dar el şi-a spus: "***Subconştientul care mi-a creat ochii va putea, de asemenea, să-i vindece***".

În fiecare seară, înainte de a adormi, intra într-o profundă stare de relaxare şi de interiorizare, fixîndu-şi atenţia asupra medicului oftalmolog.
Şi-l imagina stînd în faţa lui şi exclamînd cu uimire: "***Iată, s-a produs un miracol!"***

Pentru ca sugestia de însănătoşire să pătrundă cu mai multă forţă în subconştient, tînărul se folosise de imaginea medicului.
Prin repetare perseverentă, printr-o aşteptare plină de încredere, el şi-a convins subconştientul ca poate să vindece boala.
După un timp scurt, el a devenit complet sănătos.
Aceasta constituie un exemplu viu ce ilustrează modul cum încrederea în puterea subconştientului ne poate vindeca în mod aparent miraculos.

Idei de reţinut

1. *Subconştientul este adevaratul constructor al corpului; el lucrează 24 de ore pe zi. Gîndurile voastre negative îi perturbă însă procesele vitale, împiedicînd armonizarea şi bunăstarea întregii fiinţe.*
2. *Sugestionaţi subconştientul să vă răspundă la o întrebare pe care o formulaţi înainte de a adormi. El o va face negreşit.*
3. *Supravegheaţi-vă gîndurile. Orice idee acceptată este trimisă de la creier spre plexul solar - numit şi "creierul abdominal" - şi se va manifesta ca atare.*
4. *Deveniţi conştienţi de faptul că puteţi să vă transformaţi, oferindu-i subconştientului un nou prototip (tipar) al fiinţei voastre fizice şi psihice.*
5. *Activitatea subconştientului este orientată mereu către viaţă. Datoria voastră este aceea de a vă controla mentalul conştient. Hrăniţi-l numai cu gînduri armonioase, pure şi benefice. Subconştientul va reacţiona totdeauna la ceea ce obişnuiţi să gîndiţi.*
6. *Corpul se reînnoieşte complet la fiecare 11 luni. Vă stă, deci, în putere, oricînd, să vă transformaţi corpul, dacă vă transformaţi gîndurile, veghind ca ele să fie mereu armonioase.*
7. *Starea de sănătate este normală. Este anormal să fii bolnav. Principiul armoniei este înnăscut în noi.*
8. *Gelozia, neîncrederea, anxietatea, toate acestea afectează nervii şi glandele, provocînd tot felul de suferinţe mentale şi fizice.*
9. *Ceea ce afirmaţi şi simţiţi în mod conştient se va manifesta în mintea, corpul şi acţiunile voastre. Orientaţi-vă benefic atitudinea şi comportamentul; veţi fi inundaţi atunci de imensa bucurie a vieţii.*

UNELE MICI SECRETE PENTRU A OBŢINE REZULTATE SIGURE

În lucrul cu subconştientul, apar şi eşecuri datorate în principal lipsei de încredere sau faptului că se depune un efort exagerat.
Mulţi îşi pun singuri piedici, pentru că nu cunosc fenomenele subtile, care se produc în subconştient. Dacă ei ar cunoaşte felul în care se manifestă cu adevărat subconştientul, ar găsi şi metode adecvate pentru a-l dinamiza corespunzător, iar încrederea în forţele sale ar fi mult mai mare.

Este important de reţinut că, în momentul în care subconştientul acceptă o sugestie puternică, începe imediat să o execute, mobilizînd în acest sens toate resursele şi cunoştinţele de care dispune. Aceasta este legea principală care îl defineşte, valabilă oricînd, fie că sugestia este pozitivă, fie că este

negativă.
Depinde, deci, de voi înşivă, dacă veţi avea parte de necazuri şi neîmpliniri sau de bucurii şi reuşite, utilizînd forţa colosală a subconştientului.

La gînduri bune, constructive şi pline de iubire veţi primi din partea subconştientului răspunsuri orientate benefic, dar mult amplificate.

Astfel, pentru a obţine un rezultat cert, este de ajuns să împregnaţi plini de forţă în subconştient ideea voastră benefică, mentalizarea scopului propus.
Efectul va fi mai sigur, dacă veţi corela aceasta cu sentimente anticipative sau, altfel spus, să vă imaginaţi bucuria şi fericirea pe care o veţi trăi atunci cînd dorinţa voastră va deveni realitate.

Nu vă pierdeţi niciodată încrederea în posibilităţile de care dispune subconştientul.
Fiţi mereu relaxaţi şi nu vă forţaţi succesul, deoarece subconştientul nu acceptă să fie constrîns.
O acţiune detaşată în acest sens, este mult mai eficientă.

Pe de altă parte, gînduri de genul: “Nu mi se va împlini dorinţa”, “Nu găsesc nici o soluţie”, “Sunt disperat”, “Nu ştiu ce să fac”, “Situaţia e fără scăpare”, constituie şi ele posibile cauze ale nereuşitei voastre, căci, supunîndu-se acestor sugestii, subconştientul vi se va opune mereu.
Astfel, nu mergeţi nici înainte, nici înapoi; cu alte cuvinte stagnaţi.

Dacă, urcîndu-vă într-un taxi, spuneţi şoferului o mulţime de adrese, nu veţi reuşi decît să-l zăpăciţi şi probabil vă va refuza să vă ducă undeva.
La fel se întîmplă şi atunci cînd doriţi să angrenaţi forţele subconştientului.
Trebuie să aveţi clar în minte scopul final şi să fiţi foarte hotărîţi.
Sigur există o soluţie pentru problema voastră, iar înţelepciunea subconştientului o va descoperi, mai devreme sau mai tîrziu.

Angrenarea sugestiilor date subconştientului trebuie făcută în mod detaşat şi calm

Cineva era nemulţumit că hornarul îi ceruse 200 de dolari pentru a-i repara soba, la care el a spus: “V-am cerut 5 cenţi pentru o piesă pe care am înlocuit-o şi 199 dolari şi 95 de cenţi pentru că am descoperit defecţiunea”.

Subconştientul este asemenea unui maestru, chiar cel mai priceput dintre toţi.
Este suficient să impregnaţi ideea de sănătate, căci el ştie cum să vindece orice boală.
Nu vă preocupaţi de detalii, nu aveţi nevoie să ştiţi prin ce mijloace vă va îndeplini dorinţele: fiţi doar relaxaţi şi lăsaţi totul în seama subconştientului.
Închipuiţi-vă triumful şi bucuria pe care le veţi simţi cînd vă veţi atinge scopul propus, fie ca este vorba despre sănătate, bani sau despre un loc de muncă.

Sentimentul care însoţeşte mentalizarea este foarte important.
De aceea, trebuie să simţiţi orice sugestie pe care o trimiteţi către subconştient, ca şi cînd aceasta reprezinta deja o realitate.

Nu luptaţi cu obstacolele apărute în cale; folosiţi imaginaţia şi nu voinţa

Nu daţi atenţie diferitelor obstacole şi nu încercaţi să vă impuneţi voinţa.
Tot ceea ce aveţi de făcut este să aveţi imaginea clară şi precis conturată a ceea ce doriţi să obţineţi.

Veţi constata adesea faptul că intelectul va interveni cu tot felul de gînduri contrare.
Cu toate acestea, păstraţi o încredere nestrămutată, o încredere de copil, singura care poate duce la adevărate miracole.

Simplificaţi cît mai mult procedeul; cea mai simplă modalitate este şi cea mai eficientă, iar imaginaţia disciplinată produce adevărate miracole.

Biblia spune: "***Tot ceea ce cereţi prin rugăciune, să credeţi că aţi primit deja şi veţi primi***".
A crede înseamnă a accepta un lucru ca fiind adevărat, înseamna a trăi cu senzaţia că el există.
Păstraţi mereu această stare în voi înşivă; veţi trăi în realitate, după un timp, cu bucuria împlinirii.

Trei paşi către obţinerea succesului sigur

1. Formulaţi corect şi concis cererea sau problema pe care doriţi să o rezolvaţi
2. Acceptaţi faptul că subconştientul cunoaşte deja răspunsul.
3. Acceptaţi ca subconştientul să vă reveleze acest răspuns; fiţi calmi şi încrezători în puterea extraordinară a subconştientului vostru.

Nu micşoraţi forţa sugestiei, spunînd: "Aş vrea atît de mult să mă vindec" sau "sper să reuşesc", ci fiţi mereu hotărîţi şi fermi.
Voi sunteţi cel care comandă şi voi puteţi intra în legătură cu aceste energii benefice ale universului.
Trebuie să deveniţi un adevărat releu prin care să se manifeste gigantica putere a subconştientului.
Impuneţi-i ideea de sănătate, apoi relaxaţi-vă, aşteptînd liniştiţi ca subconştientul să o manifeste în lumea fizică.
Dacă apare vreun gînd străin şi fără legătură cu această problemă, spuneţi simplu: "Va trece" şi întorceţi-vă la ideea voastră.

Legea efectului invers

Cane, celebrul psiholog francez, a definit astfel legea efectului invers: "***Cînd există un conflict între imaginaţie şi voinţă, întotdeauna învinge imaginaţia***".

Dacă, de exemplu, vi se cere să mergeţi pe un fir pus pe pămînt, o faceţi fără nici o emoţie.
Dar să presupunem că firul ar fi suspendat între doi stîlpi, la o înălţime de 4 metri, aţi mai face-o la fel de uşor?

Dorinţei de a-l traversa se va opune imaginaţia, care vă va face să vă temeţi.
Gîndul dominant, adică teama de cădere, va învinge dorinţa de reuşită, adică forţa voinţei de a merge şi de a te susţine pe firul suspendat.
Întotdeauna intelectul inventează piedici şi obstacole foarte puternice, care influenţează activitatea constructivă a subconştientului.

Subconştientul acceptă sugestia cea mai puternică.
Lucrul făcut fără nici un efort este cel mai eficient.
Nu veţi spune niciodată: "Aş vrea să mă vindec, dar nu reuşesc", "Fac atîtea eforturi", "Mă străduiesc să fac...", sau "Mă folosesc de toate puterile mele".

Nu încercaţi să vă impuneţi voinţa, căci orice efort în acest sens va fi zadarnic, veţi obţine exact opusul a ceea ce aşteptaţi.

Iată un exemplu clasic.
Atunci cînd recapitulează cursurile, studenţii au impresia ca au uitat tot ceea ce învăţaseră înainte, devenind incapabili să-şi amintească cele mai simple noţiuni.
Intrînd oarecum în panică, ei încearcă să-şi impună voinţa, chinuindu-se atît de mult, încît uită chiar totul.
Numai atunci cînd ies din sala de examen îşi amintesc răspunsurile la toate întrebările puse.
Imediat tensiunea din minte încetează, memoria revelîndu-ne tot ceea ce ei credeau că au pierdut.
Chiar eforturile de a-şi aminti noţiunile deja învăţate erau de fapt cauza amneziilor, conform legii efectului invers.

Cînd ne folosim de voinţă, creăm o anumită opoziţie, care se traduce prin apariţia unei tensiuni interne.

Iisus spune:
"Dacă doi dintre voi se vor învoi pe pămînt în privinţa unui lucru, pe care îl vor cere, se va da lor de către Tatăl Meu, care este în Ceruri". (Matei 18: 19)

Cine sunt cei doi?
Este vorba de legătura armonioasă dintre subconştient şi intelect.

Atît timp cît între cele două părţi nu există contradicţii în privinţa dorinţei pe care o au, cu siguranţă că o vor împlini.

Din alt punct de vedere, "cei doi" sunt imaginaţia şi voinţa.
Trebuie să evitaţi orice conflict între aspiraţie şi mintea care încearcă să găsească orice piedici şi obstacole în calea supunerii ei.

Cea mai simplă modalitate constă în a vă relaxa profund, pentru a intra într-o stare de receptivitate mărită, în care activitatea mentală conştientă se reduce la minimum.

Un moment foarte puternic este cel dinaintea somnului sau atunci cînd vă treziţi imediat, dar nu sunteţi pe deplin conştienţi.
În astfel de momente, aproape că numai există gînduri negative şi fantasme care să neutralizeze sugestia pozitivă.
Faceţi ca imaginea a ceea ce doriţi să obţineţi să devină foarte clară şi simţiţi cu anticipaţie bucuria reuşitei.
Se cunosc numeroase persoane care şi-au rezolvat în mod salutar probleme diferite de viaţă, aparent fără ieşire, cu ajutorul imaginaţiei controlate.

Iată un exemplu care ilustrează foarte clar modul în care poate fi aplanat conflictul dintre voinţă şi imaginaţie.
O tînără era implicată într-un proces care se complica din ce în ce mai mult şi părea să se prelungească la infinit.
Dorea foarte mult să iasă din situaţia aceea încurcată, dar îşi pierduse răbdarea şi nu reuşea să fie optimistă, se gîndea doar că ar putea să piardă procesul şi să plătească daune mari.
Urmîndu-mi sfatul, a început să-şi folosească forţele latente ale subconştientului în modul următor: în fiecare seară, înainte de a adormi, îşi imagina că procesul se termină şi i se face în sfîrşit dreptate.

Înţelesese că secretul consta în a realiza un acord între imaginea din minte şi dorinţa din inimă. După ce se relaxa profund, tînăra îşi imagina că discută cu avocatul ei, că îi spune tot felul de întrebări, la

care acesta îi răspunde într-un mod calm şi sigur.
La sfîrşit, îşi închipuia că-i spune: “Am o idee. Uite cum putem rezolva problema foarte uşor.”

În timpul zilei, dacă apăreau gînduri sceptice, îşi derula iar filmul imaginar, amintindu-şi vocea avocatului, surîsul, gesturile sale.
A reluat de atîtea ori imaginea, încît acest lucru a devenit o obişnuinţă.
După cîteva săptămîni, avocatul a anunţat-o că a reuşit să ajungă la o înţelegere cu partea adversă.

Acesta este adevăratul sens al cuvintelor biblice: “Şi vor bine plăcea cuvintele gurii mele (gîndurile, imaginile mentale, n.n.) şi cugetul inimii mele (sentimentele, n.n.) înaintea Ta pururea; Doamne, Ajutorul meu şi Izbăvitorul meu”. (Psalmi, 18: 15)

Secretele succesului

1. Efortul exagerat, constrîngerea mentală, demonstrează anxietate şi neîncredere în forţele subconştientului.
2. Dacă acceptaţi o anumită sugestie în timp ce sunteţi într-o stare de relaxare profundă, aceasta pătrunde în subconştient şi va deveni realitate.
3. Nu ţineţi seama de tipare şi de metode tradiţionale, căci veţi ajunge să vă condiţionaţi singuri. Orice întrebare are un răspuns, iar subconştientul îl va revela mai devreme sau mai tîrziu.
4. Nu ascultaţi bătăile inimii, nici respiraţia; nu vă îndoiţi nici o clipă de sănătatea voastră.
5. Fiţi convinşi că sunteţi sănătoşi şi vă veţi însănătoşi. Nu vă plîngeţi de lipsa banilor şi ei nu vă vor lipsi niciodată. Conştientizaţi-vă pe cît posibil în fiecare clipă, gîndurile şi sentimentele ce vă străbat fiinţa.
6. Imaginaţia este o unealtă foarte puternică şi ea vă stă mereu la dispoziţie. Imaginaţi-vă că sunteţi perfecţi şi veţi deveni perfecţi.
7. Evitaţi conflictele dintre conştient şi subconştient. Atunci cînd doriţi să vă impregnaţi subconştientul, întîi relaxaţi-vă profund şi intraţi într-o stare de receptivitate şi interiorizare. Apoi imaginaţi-vă cum ar fi dacă dorinţa vi s-ar îndeplini şi simţiţi plenar bucuria reuşitei. Un moment foarte bun este cel de dinaintea somnului. Dormiţi în pace şi treziţi-vă în bucurie.

CUM SE POATE OBŢINE PROSPERITATEA ÎN VIAŢĂ CU AJUTORUL PUTERII SUBCONŞTIENTULUI

Dacă încă vă mai confruntaţi cu dificultăţi financiare şi acest fapt vă creează multe probleme, înseamnă că nu aţi reuşit să vă convingeţi subconştientul că banii pe care îi aveţi vă ajung pentru a trăi în belşug.
Desigur, cu toţii am auzit despre unele persoane care, deşi muncesc cîteva ore pe săptămînă, cîştigă sume fabuloase.
Acest lucru înseamnă că banii nu se cîştigă numai cu sudoarea frunţii şi a mîinilor.
Secretul constă în a munci cu plăcere şi cu entuziasm, fără să vă preocupaţi de avantajele pe care le veţi avea ca urmare a muncii depuse.

Am cunoscut odată un administrator din Los Angeles, care avea un venit de 75000 de dolari pe an, ceea ce înseamnă destul de mult.
Cum a procedat el?
Persoana respectivă şi-a convins pur şi simplu subconştientul că merită suma respectivă.
În comparaţie cu el, alţi salariaţi primeau mult mai puţini bani ca retribuţie, deşi aveau mai multă experienţă.

Ceea ce le lipsea erau ideile creatoare, puţină ambiţie şi cunoştinţe despre modul de utilizare a subconştientului.

Prosperitatea reprezintă de fapt, o sugestie subconştientă.
Nu veţi deveni niciodată milionari doar repetînd: “Sunt milionar, sunt milionar”.

Trebuie să impregnaţi în subconştient starea de mulţumire pe care aţi avea-o, dacă aţi fi bogat.
Ghinionul celor mai mulţi este că nu ştiu să folosească sau nu au încredere în această metodă neconvenţională.

Dacă are loc o recesiune economică, dacă salariile scad sau creşte inflaţia, toate acestea ar fi tot atîtea dezastre inevitabile, căci ei nu ştiu ca în adîncul subconştientului se ascund comori inepuizabile.

Oamenii care se cred săraci vor rămîne mereu săraci.
Cei care prin gîndurile lor se menţin în rezonanţă cu energiile subtile ale condiţiei prospere, vor avea de toate şi vor duce o viaţă plină de fericire.

Este o superstiţie ideea că soarta nu poate fi schimbată şi că unii sunt facuţi să rămînă săraci toată viaţa.
Folosindu-vă liberul arbitru, vă puteţi îmbunătăţii şi chiar schimba complet condiţiile de viaţă mizere, căci gîndurile voastre conţin o nebănuită putere creatoare.
Trebuie doar să înlocuiţi concepţiile greşite cu altele binefăcătoare, pozitive, constructive şi pline de aspiraţia deplinului succes.

Cum să formăm o concepţie nouă la nivel mental

Poate că, citind aceste rînduri, veţi începe imediat să spuneţi cu regret: “Aş dori atît de mult să am şi eu noroc în viaţă”. Iată ce trebuie să faceţi pentru aceasta: repetaţi timp de 3 ori pe zi, cîte 5 minute: “Prosperitate, succes”. Aceste cuvinte dobîndesc o forţă gigantică atunci cînd se impregnează în subconştient.

Concentraţi-vă asupra ideii de prosperitate şi lăsaţi restul în seama subconştientului.
Veţi observa, cu surprindere, că se vor manifesta o serie de circumstanţe şi ocazii favorabile.

Nu spuneţi mecanic: “Sunt bogat”, ci meditaţi asupra valorilor şi a posibilitaţilor ce sălăşluiesc în fiinţa voastră.
Dacă veţi afirma pur şi simplu: “Prosperitate”, nu creaţi nici un conflict între dorinţă şi realitate şi, cu timpul, vă veţi obişnui cu această idee.
Subconştientul este o suigeneris bancă, unde depuneţi diferite sugestii şi primiţi ca dobîndă realitatea corespunzătoare acelor sugestii.
Acum sunteţi liberi să alegeţi o viaţă marcată de lipsuri şi suferinţe sau una plină de prosperitate şi succes.

Cauza posibilelor eşecuri

În ultimii 35 de ani, am avut posibilitatea să cunosc multe persoane, care se plîngeau de acelaşi lucru:
“De luni de zile mă tot sugestionez: Sunt bogat, sunt prosper, dar nu obţin nici un rezultat”.
Discutînd cu ele, am observat că, de fapt, acestea se minţeau singure, pentru ca nu reuşeau să-şi

transforme în mod real şi plin de convingere vechile concepţii.
În loc de aceasta, ele se menţineau în vechea lor stare de nemulţumire.

Cineva îmi spunea: “Am declarat pînă la saturaţie că sunt prosper, dar situaţia mi s-a agravat şi mai mult, căci eu ştiam că lucrurile nu stau aşa”.
Analizînd realitatea, intelectul respingea toate sugestiile.

Afirmaţiile cele mai eficiente sunt cele care nu produc nici un fel de conflict mental.
Persoana respectivă nu a reuşit decît să-şi înrăutăţească situaţia materială, din cauză că sugestiile sale îi accentuau senzaţia de sărăcie. Subconştientul nu acceptă decît ceea ce voi înşivă consideraţi a fi perfect adevărat.

Pentru cei care se confruntă cu astfel de probleme, iată cum puteţi evita conflictul dintre dorinţă şi realitate: de fiecare dată, înainte de a adormi, rostiţi în gînd:
“Pe zi ce trece devin din ce în ce mai prosper”.
Această sugestie nu va provoca nici o disensiune, pentru că ea nu contrazice situaţia actuală.

Am dat acest sfat unui om de afaceri care era foarte îngrijorat în privinţa profitului său.
Ca urmare, el a început să-şi spună: “Produsele mele se vînd din ce în ce mai bine.”
Astfel a împăcat dorinţa sa puternică cu realitatea şi rezultatele s-au făcut imediat vizibile.
Nu faceţi niciodată declaraţii de genul: “Nu mai avem nimic”, “Vom vinde casa pentru a ne plăti datoriile”, căci în acest mod riscaţi foarte mult.
Menţinîndu-vă într-o îngrijorare continuă cu privire la viitor, nu faceţi decît să atrageţi dificultăţi şi lipsuri din ce în ce mai mari.

Păstraţi-vă speranţa şi fiţi siguri că orice dorinţă fermă veţi avea, ea vi se va îndeplini fără doar şi poate în viitor.
Subconştientul amplifică orice idee care patrunde în el.
În fiecare dimineaţă, sugestionaţi-l cu gînduri luminoase, de prosperitate, succes şi bucurie.

Umpleţi-vă mintea cu astfel de sugestii benefice, cît mai des posibil.
Unii mi-ar putea reproşa: “Am făcut acest lucru de atîtea ori şi totuşi, nu s-a schimabat nimic în viaţa mea”.
Nu aţi făcut acest lucru, deoarece aţi lăsat mintea să se întoarcă la gîndurile pesimiste, cu care ea era deja obişnuită.
Cînd semănaţi un bob de grîu, nu-l mai dezgropaţi ca să vedeţi dacă a încolţit, ci aşteptaţi încrezători ca el să răsară şi să dea rod.
Tot aşa procedaţi şi în lucrul cu subconştientul.
Lăsaţi sugestiile să prindă rădăcini adînci şi să dea roade în viaţa de zi cu zi.

Dacă aveţi tendinţa să spuneţi: “N-aş putea să-mi cumpăr acest lucru”, opriţi-vă repede pentru a formula o sugestie pozitivă de genul: “Averea mea creşte pe zi ce trece”.

Sursa reală a prosperităţii

Subconştientul nu duce lipsă de idei.
Trebuie doar să-l dinamizaţi, să-l determinaţi să vi le comunice.
Odată amorsat acest proces, el vă va oferi numeroase modalităţi de a duce o viaţă îmbelşugată, indiferent de fluctuaţia pieţei sau de situaţia economică a ţării în care trăiţi.

Prosperitatea obţinută pe această cale, nu va depinde de condiţiile exterioare.
Nu veţi fi afectaţi de scăderea valorii banilor, căci banii nu reprezintă decît simboluri ale bogăţiei.
Este suficient să impregnaţi în subconştient ideea de prosperitate şi, mai ales, sentimentul împlinirii şi al confortului.
Veţi fi uimiţi cît de neobişnuite şi neaşteptate vor fi formele în care toate acestea se vor manifesta.

Unii se plîng că nu reuşesc să se descurce cu cheltuielile curente.
Ei îi condamnă mereu pe cei care au reuşit în viaţă, care au reuşit să se ridice mai sus decît ei înşişi, spunînd: "Îl cunosc bine, este un hoţ, un profitor".
Iată de ce au rămas săraci; ei condamnă tocmai ceea ce doresc cu mai mare intensitate, dar într-un mod egoist, distructiv.
Cel mai bun mijloc de a vă îndepărta de prosperitate este să fiţi invidioşi şi să-l criticaţi pe cel care se bucură de ea.

Din aceasta cauză, invidia constituie principala cauză a sărăciei în cazul multor persoane.
Să zicem că ştiţi faptul că, unul dintre concurenţii voştri depune o sumă uriaşă de bani în bancă, în timp ce voi nu aveţi de depus decît cîteva bancnote.
Ce sentiment vă domină în acel moment?
Desigur, sunteţi invidioşi, pentru că afacerile i-au mers mai bine decît vouă înşivă.
Ca să eliminaţi acest sentiment distructiv care, după cum am mai arătat, constituie cauza multor necazuri, puteţi emite următoarea sugestie: "Ce minunat! Mă bucur că acest om este atît de prosper. Îi doresc să încheie afaceri din ce în ce mai avantajoase".

Gelozia şi invidia sunt sentimente cu adevărat devastatoare.
Neutralizaţi-le cît mai repede posibil.
Doriţi tuturor fiinţelor să se bucure de abundenţă, să ducă o viaţă fără lipsuri şi plină de fericire.
Chiar în momentul cînd simţiţi că vă irită succesul cuiva, începeţi să vă rugaţi pentru fericirea şi prosperitatea persoanei respective.
Eliberaţi mintea de gîndurile de ură şi invidie; permiteţi subconştientului să se manifeste în sens benefic şi să aducă numai bucurie şi prosperitate în viaţa voastră.

Chiar dacă ştiţi că cineva şi-a cîştigat averea prin mijloace necinstite, nu aveţi nici un motiv să va îngrijoraţi sau să faceţi caz de acel lucru.
Pur şi simplu înseamnă că persoana respectivă se foloseşte de legile divine, pentru a-şi satisface interesele sale egoiste.
Fiţi siguri că justiţia divină îl va recompensa aşa cum merită.
Nu criticaţi, deci, pe semenii voştri.
Nu vă preocupaţi decît de anihilarea propriilor voastre blocaje mentale, precum: invidia, gelozia, tendinţa de a critica, blocaje care vă îndepărtează de scopurile voastre.

Seara, înainte de a adormi, relaxaţi-vă profund şi începeţi să repetaţi un singur cuvînt:"Prosperitate".
Fiţi destinşi, calmi şi repetaţi încet această formulă aproape magică, aşa cum aţi fredona un cîntec de leagăn.
Adormiţi cu acest cuvînt în minte.
Veţi fi uimiţi de rezultatele pe care le veţi obţine. Făcînd din nou dovada puterii sale magnifice, subconştientul vă va dărui din abundenţă tot ce veţi dori din viaţă.

Folosiţi-vă de puterea subconştientului

1. *Hotărîţi-vă să deveniţi prosperi, cu ajutorul puterii subconştientului vostru.*

2. *Dacă vă veţi chinui să cîştigaţi bani mulţi doar prin muncă grea, brută şi lipsită de orice înţelegere subtilă a grandioaselor mecanisme de acţiune ale subconştientului, nu veţi reuşi decît să ajungeţi cel mai bogat din cimitir. Nu este nevoie să vă epuizaţi sau să luptaţi din greu, fizic vorbind, pentru a atinge starea de prosperitate.*
3. *Prosperitatea este mai întîi de toate un prototip mental. Fixaţi acest prototip adînc la nivelul subconştientului.*
4. *Majoritatea oamenilor se zbat în lipsuri, pentru că nu ştiu să aplice legile mentalului, în viaţa de zi cu zi.*
5. *Repetaţi cuvîntul "Prosperitate", calmi şi concentraţi, timp de cel puţin 5 minute în fiecare zi, într-o stare de relaxare profundă sau de meditaţie. Aveţi încredere, subconştientul va materializa această sugestie, astfel încît să vă îndeplinească dorinţa.*
6. *Sentimentul de prosperitate atrage, prin rezonanţă, prosperitatea. Nu uitaţi niciodată acest lucru.*
7. *Este esenţială armonizarea intelectului cu subconştientul, pentru că subconştientul acceptă tot ceea ce simţim că este real, ideile voastre dominante. Cultivaţi cu grijă doar ideea de abundenţă şi urmăriţi să nu daţi atenţie lipsurilor.*
8. *Pentru a evita un conflict între dorinţă şi realitate, folosiţi sugestia următoare: "Pe zi ce trece devin din ce în ce mai prosper".*
9. *Repetaţi cu perseverenţă cuvintele: "Veniturile mele cresc în fiecare zi, am din ce în ce mai mult succes".*
10. *Nu mai folosiţi exprimări de genul: "Nu avem nimic", căci în acest fel nu faceţi decît să vă agravaţi lipsurile.*
11. *Depuneţi în subconştient gînduri de succes, prosperitate, abundenţă. Mai devreme sau mai tîrziu, aceste efecte vor deveni vizibile.*
12. *Urmariţi să nu negaţi ceea ce aţi afirmat cu puţin timp înainte, pentru a nu neutraliza rezultatul final aşteptat.*
13. *Mentalitatea voastră greşită constituie cauza reală a stării materiale diferite în care vă aflaţi. Fiţi încrezători. Oricînd subconştientul vă poate revela o idee care să valoreze milioane.*
14. *Invidia, gelozia şi critica sunt tot atîtea piedici care trebuie eliminate. Urmăriţi să vă bucuraţi de fericirea şi prosperitatea celor din jurul vostru.*
15. *Orice obstacol în calea afirmării voastre îşi are rădăcinile în minte. Împăcaţivă cu voi înşivă şi chiar cu cei mai norocoşi decît voi; astfel veţi reuşi să eliminaţi treptat toate obstacolele.*

AVEŢI DREPTUL SĂ VĂ BUCURAŢI DE PROSPERITATE

Nimeni nu vă condamnă să fiţi săraci pentru totdeauna.
Sunteţi aici pentru a învăţa cum să vă bucuraţi de prosperitate, cum să fiţi fericiţi, radioşi şi liberi.
De aceea, trebuie să deveniţi conştienţi că banii sunt necesari pentru a duce o viaţă prosperă, dar, în acelaşi timp, detaşaţi de tentaţiile materiale nejustificate sau faimă şi putere.

Această existenţă vă este dată pentru a progresa, pentru a vă expansiona nivelul de conştiinţă şi a vă eleva spiritul.
Dar, pentru aceasta, trebuie să vă folosiţi de forţa mentală şi de orice avantaj material pe care-l puteţi dobîndi.
Aveţi dreptul şi chiar datoria de a vă exprima plenar în toate modurile, înconjurîndu-vă de frumuseţe şi de armonie.
De ce vă chinuiţi în fiecare zi să vă descurcaţi cu cheltuielile, cînd puteţi avea acces la toate bogăţiile ce sălaşluiesc în subconştient?
În acest capitol veţi învăţa cum să priviţi banii din alt punct de vedere decît cel obişnuit şi cum puteţi face astfel încît să dispuneţi mereu de un surplus.
Dorinţa de a deveni prosperi semnifică de fapt o aspiraţie de a trăi mai liberi, mai fericiţi.

Aceasta reprezintă o dorinţă universală de a descoperi Binele şi Frumuseţea, în tot ceea ce ne înconjoară.

Banii reprezintă un simbol

Banii sunt un simbol destinat schimburilor de mărfuri şi semnifică nu numai siguranţa zilei de mîine, ci şi frumuseţea, luxul, abundenţa şi rafinamentul.
Pentru o naţiune, el reprezintă însuşi simbolul economiei.

În cazul fiinţei umane, atît timp cît sîngele circulă prin corp în mod liber, ea se va afla într-o stare de sănătate deplină.
Prin analogie, dacă banii circulă fără obstacole în viaţa voastră cotidiană, sunteţi sănătoşi din punct de vedere economic.
Cînd omul începe însă să-i acumuleze, să-i pună la ciorap sau în safe-uri, cînd începe să se teamă pentru ei, atunci el se îmbolnăveşte.

De-a lungul timpului, banii au circulat sub diverse forme, precum sarea, perlele sau alte obiecte.
În timpurile vechi, averea era evaluată în funcţie de numărul vitelor pe care le deţinea om.
Acum avem la dispoziţie moneda sau alte valori de bancă, pentru că este cu mult mai uşor să completăm un cec, decît să transportăm o mulţime de oi pentru a ne plăti facturile.

Cum puteţi scăpa de lipsuri pentru totdeauna?

Să deveniţi conştienţi de puterile latente din subconştient, acesta este cel mai sigur mijloc de a vă apropia de orice fel de bogăţie: materială, mentală sau spirituală. Cel care studiază cu atenţie legile mentalului se convinge pentru totdeauna că, indiferent de problemele economice ale societăţii: fluctuaţii ale valorii monedei, greve, războaie etc, el se va bucura mereu de abundenţa care va lua cele mai neaşteptate forme.
Secretul constă în a impregna cu putere subconştientul de idea prosperităţii.
Dacă veţi înţelege modul cum banii circulă liber în întreaga societate, veţi constata surprinşi că mereu veţi beneficia de un surplus material, ce vă va asigura o anumită autonomie.
Chiar dacă mîine, să zicem, se va produce un dezastru financiar, în urma căruia toate averile vor deveni fără valoare, cum a fost cazul mărcii germane după primul război mondial, dacă nu veţi înceta să folosiţi legile mentalului, pentru a vă atrage bogăţia, atunci veţi avea parte mereu de abundenţă, indiferent ce formă nouă va lua ea.

De ce vă lipsesc banii?

Citind acest capitol, vă veţi spune poate: “Merit un salariu mai mare decît cel pe carel primesc acum”.
Părerea mea este că cei mai mulţi oameni nu sunt retribuiţi deloc în mod satisfăcător.
Dar una din cauzele ascunse ale acestei situaţii este faptul ca ei desconsideră banii, fie că-şi dau seama, fie că nu.
Aceşti oameni au senzaţia că banii sunt murdari şi că “a dori să fii bogat constituie sursa tuturor relelor”.
Un alt motiv îl reprezintă ipocrizia lor, atunci cînd susţin că sărăcia este o virtute.
Aceste idei, implantate adînc în subconştient, pot fi rodul educaţiei, al ignoranţei sau chiar a unei interpretări greşite a Scripturilor.

Banii şi viaţa echilibrată

Într-o zi, cineva mi-a spus: "Sunt lefter. Urăsc banii pentru că sunt cauza tuturor relelor".
Aceste afirmaţii dezvăluie un spirit nevrozat şi dezorientat.
Desigur, nu trebuie să puneţi banii pe primul plan în viaţă, căci altfel veţi cădea în cealaltă extremă.
Sunteţi aici pentru a vă folosi cu înţelepciune de puterile latente şi de influenţa de care dispuneţi.
Unii sunt avizi de putere şi faimă, alţii sunt avizi după bani.

Dacă vă veţi focaliza dorinţele doar asupra banilor, spunînd: "Unicul meu scop în viaţă îl reprezintă banii, nimic altceva nu este mai important pentru mine", fără îndoială că-i veţi obţine, veţi face avere, dar veţi uita cel mai important lucru: sunteţi aici pentru a învăţa să duceţi o viaţă echilibrată şi să vă afirmaţi în mod armonios pe toate planurile.
De aceea, trebuie să vă potoliţi şi foamea spirituală, aspiraţia către armonie, dragoste, bucurie, către o sănătate perfectă.

Este total lipsit de înţelepciune să faceţi din bani scopul unic în viaţă.
Munciţi şi acumulaţi mereu, închipuindu-vă că puteţi obţine tot ce doriţi cu ajutorul banilor, pentru ca, la un moment dat, să vă daţi seama că nu aveţi nevoie numai de bunuri materiale.

În aceeaşi masură, aspiraţi către frumuseţe şi fericire, doriţi să vă manifestaţi talentele ascunse, să vă găsiţi rostul în viaţă şi să-i ajutaţi pe ceilalţi, atît cît vă stă în puteri.
Dacă veţi aplica în mod inteligent legile mentalului, veţi putea deveni chiar milionari, fără ca aceasta să vă afecteze starea de sănătate, de armonie, de elevare, fără să vă pierdeţi spontaneitate şi calmul lăuntric.

Sărăcia constituie o boală mentală

Sărăcia nu este un motiv de mîndrie, ci reprezintă o boală ca toate celelalte.
Cînd sunteţi confruntaţi cu o boală psihică cereţi ajutorul unui medic care vă spune cum să acţionaţi pentru a depăşi acea stare penibilă.
Tot la fel, dacă observaţi că în viaţa dumneavoastră fluxul banilor nu este constant, înseamnă că ceva este greşit în modul vostru de gîndire.

Principiul vieţii, cel care ne animă pe toţi, tinde natural către expansiune, creştere şi abundenţă.
Nu trăiţi pe acest pămînt pentru a locui într-o cocioabă mizeră, îmbrăcat în zdrenţe şi mereu umilit.
Dimpotrivă, aveţi datoria de a fi fericiţi, vitali şi plini de succes în tot ceea ce faceţi.

De ce nu trebuie să criticaţi banii

Urmăriţi să vă conştientizaţi toate superstiţiile în legătură cu banii şi să vă eliberaţi mintea de ele.
Dacă gîndiţi că banii sunt un lucru rău şi murdar, nu faceţi decît să vă îndepărtaţi de ei.
Amintiţi-vă mereu că veţi pierde tot ceea ce condamnaţi şi niciodată nu veţi putea avea ceea ce criticaţi.

Iată în continuare, o tehnică simplă, pe care o puteţi folosi pentru a vă îmbunătăţi situaţia materială.
Repetaţi aceste sugestii de mai multe ori pe zi: "Îmi plac banii pentru ceea ce pot realiza cu ei şi îi folosesc cu înţelepciune, în mod constructiv. Banii circulă în mod constant în viaţa mea, eu îi cheltui cu bucurie, iar ei se întorc la mine multiplicaţi. Banii sunt un lucru foarte bun. Am parte de ei din abundenţă şi nu-i folosesc decît pentru a face bine. Sunt recunoscător pentru prosperitatea de care

mă bucur şi pentru recunoaşterea spirituală pe care o deţin."

Banii în viziunea savanţilor

Să presupunem că găsiţi în pământ un minereu de aur, de argint, de plumb, de cupru sau de fier.
Veţi spune oare că acestea sunt lucruri rele?
Tot răul provine din ignoranţa oamenilor, din interpretarea greşită a darurilor vieţii, din modul egoist în care aceştia îşi folosesc subconştientul.
Uraniul, plumbul sau alte metale ar fi putut foarte bine să servească drept monede de schimb.
Dar noi folosim bucăţi de hîrtie, cecuri, bani de nichel, de argint; evident, în aceste materiale nu este nimic dăunător sau murdar.

Fizicienii şi chimiştii au descoperit că singura diferenţă între două metale este numărul de particule elementare: electroni şi nucleoni.
Prin bombardarea atomilor într-un accelerator de particule, ei pot transforma un metal în altul.
Astfel, în anumite condiţii, aurul poate deveni mercur.
Sunt convins că, în viitorul apropiat, savanţii vor fi capabili să creeze aurul din argint sau din alte metale, în laboratoarele lor sofisticate.
Poate că, la început, nu va fi rentabil, dar important este că experienţa poate fi realizată.
Nu pot să cred că vreo persoană inteligentă vede ceva rău sau murdar în electroni, neutroni, protoni sau alte particule.

Bancnotele din buzunarele noastre sunt compuse din atomi ai căror protoni şi electroni sunt diferit aranjaţi decît cel dintr-o monedă.
Numărul şi ordinea lor sunt singurele deosebiri dintre hîrtie şi metal.

Cum să obţineţi banii de care aveţi nevoie

Cu mulţi ani în urmă, am întîlnit în Australia un tînăr, care dorea să devină chirurg, dar nu avea destui bani.
I-am explicat că o sămînţă aflată în pământ îşi atrage tot ceea ce are nevoie pentru a încolţi şi că el trebuie să se inspire din această lecţie a naturii, umplîndu-şi subconştientul cu sugestii pozitive corespunzătoare.

Pentru a-şi continua studiile, tînărul făcea curat în cabinetele medicale sau îşi găsea alte meserii pe timp scurt.
Dar, în fiecare seară, înainte de a adormi, îşi imagina atîrnată pe perete diploma de medic, cu numele lui scris cu litere mari.

Timp de patru luni a lucrat perseverent, iar rezultatul pe care l-a obţinut este unul dintre cele mai interesante.
Unul dintre medicii la care muncea, l-a îndrăgit şi l-a învăţat să sterilizeze instrumentele, să facă injecţii şi să dea îngrijiri de primă urgenţă.
Apoi, văzînd că este conştiincios, l-a luat ca asistent.
Astfel, a fost trimis la Facultatea de Medicină.
Astăzi, tînărul este unul dintre cei mai buni medici din Montreal, în Canada.

Folosind în mod inteligent forţele latente ale subconştientului, el a acţionat conform principiului antic, conform căruia: "Avînd clar în minte scopul, veţi descoperi şi mijloacele pentru realizarea

acestui ţel".

Tînărul şi-a imaginat, "a văzut" şi a simţit realitatea de a fi medic.
A trăit cu această idee, a întreţinut-o, a hrănit-o şi a iubit-o pînă cînd, cu ajutorul imaginaţiei, a pătruns adînc în subconştient, devenind convingere şi atrăgînd tot ceea ce-i era necesar pentru aşi îndeplini visul.

De ce unii nu obţin ceea ce-şi doresc

Să presupunem că lucraţi la o mare firmă dar, fără să spuneţi nimănui, gîndiţi mereu că sunteţi prost plătit, că nu sunteţi apreciat la justa valoare, că meritaţi mai mulţi bani şi mai multă consideraţie.
Să nu vă miraţi dacă directorul sau şeful de personal vă va spune într-o zi: "Suntem obligaţi să renunţăm la serviciile dumneavoastră".
De fapt, singur v-aţi concediat.
Directorul nu reprezintă decît instrumentul prin care a acţionat propria dumneavoastră stare mentală negativă.
Este doar un exemplu pentru modul cum se manifestă legea acţiunii şi reacţiunii.
Gîndul reprezintă acţiunea, iar răspunsul subconştientului - reacţiunea.

Obstacole şi dificultăţi pe drumul spre prosperitate

Deseori aţi auzit pe unii care spun: "Omul acela este un bandit, face avere în mod necinstit", "Este un parvenit; l-am cunoscut cînd era sărac lipit" sau "Este un hoţ, un răufăcător".

Dar, analizîndu-i atent pe cei care vorbesc astfel, observaţi că se zbat mereu în nevoi şi au dificultăţi materiale foarte mari.
Poate că cei faţă de care se exprimă astfel, au urcat mai repede scara succesului, iar ei, roşi de invidie, îi critică. Tocmai aceasta constituie cauza ascunsă a eşecului lor.

Nutrind gînduri negative despre prieteni şi condamnînd modul în care aceştia s-au îmbogăţit, ei se îndepărtează de prosperitatea pentru care se roagă, în fapt, atît de mult. În realitate, aceşti oameni condamnă chiar starea la care aspiră.

Descoperim, astfel, că el acţionează pe două căi exact opuse.
Pe de o parte, spun: "Averea şi banii se apropie de mine mereu", pentru ca imediat să gîndească: "Îl invidiez pe X pentru abundenţa în care trăieşte".
Urmăriţi mereu să vă bucuraţi de norocul altora şi să nutriţi numai gînduri curate la adresa semenilor voştri.

Din nimic nu puteţi primi nimic

În marile magazine sunt folosiţi detectivi care să împiedice furturile de orice fel.
Mereu sunt prinşi hoţi, care încearcă să obţină anumite bunuri fără muncă.
Toţi aceşti oameni întreţin o stare mentală de sărăcie şi de limitare, îndepărtîndu-se astfel de armonie, de pace, de credinţă, de puritate, de cinste şi de bunăvoinţă.
În plus, îşi atrag tot felul de necazuri, în sensul că, îşi pierd reputaţia şi încrederea în sursa universală a abundenţei.
Dacă îşi vor schimba optica şi vor face apel la puterile latente ale subconştientului, cu siguranţă că

vor găsi un mod cinstit de a-şi cîştiga existenţa.
Astfel, prin cinstea, integritatea şi perseverenţa lor, ei vor deveni exemple pozitive pentru societatea în care trăiesc.

Cum să păstraţi ce aţi dobîndit deja

Pentru a vă păstra banii fără riscul de a-i pierde, cea mai bună modalitate este să fiţi mereu recunoscător puterii creatoare a gîndului pentru ceea ce primiţi.
Trebuie ca mentalul conştient să accepte că este normal să duceţi o viaţă abundentă.
Această atitudine de acceptare, precum şi faptul că aşteptaţi în mod creator să dobîndiţi averea, se vor manifesta apoi într-un mod specific, în viaţa de zi cu zi. Folosiţi pentru a realiza această stare mentală, următoarele sugestii:
"Mă aflu în legătură cu bogăţiile infinite din subconştient. Am dreptul să fiu bogat, fericit şi liber. Banii îmi sosesc din abundenţă, fără nici un obstacol. Sunt pe deplin conştient de adevărata mea valoare. Îmi folosesc perfect liber talentul şi sunt răsplătit într-un mod minunat".

Descoperiţi drumul către abundenţă

1. *Fiţi îndrăzneţi şi solicitaţi dreptul la o viaţă prosperă. Subconştientul se va supune acestor sugestii.*
2. *Nu vă mulţumiţi să trăiţi la limita sărăciei. Cereţi inteligenţei infinite mijloacele necesare pentru a face ceea ce doriţi în orice moment. Descoperiţi tezaurul imens ascuns la nivelul subconştientului.*
3. *Atît timp cît banii circulă liber în viaţa noastră, înseamnă că sunteţi sănătoşi din punct de vedere economic. Consideraţi banii ca fiind asemănători cu fluxul şi refluxul mării, mereu ritmic şi constant. Căci atunci cînd marea se retrage, sunteţi siguri că ea va urca din nou.*
4. *Aplicînd legile subconştientului, veţi putea să obţineţi întotdeauna suma de bani de care aveţi nevoie, indiferent pe ce cale vă vor parveni aceştia.*
5. *Unul dintre motivele pentru care mulţi oameni se zbat în lipsuri, este faptul că ei condamnă banii. Ceea ce condamnaţi se îndepărtează de voi.*
6. *Nu faceţi din bani un dumnezeu. Ei nu reprezintă decît un simbol. Amintiţi-vă că adevăratele comori se află în spiritul vostru. Sunteţi aici pentru a trăi echilibrat deci trebuie să aveţi la dispoziţie doar bunurile materiale de care aveţi nevoie cu adevărat.*
7. *Banii nu reprezintă adevăratul scop al existenţei. Căutaţi să atingeţi prosperitatea, bucuria, calmul lăuntric şi dragostea pentru toate fiinţele. Subconştientul vă va oferi toate aceste calităţi în deplină armonie cu legile divine.*
8. *Sărăcia nu constituie o virtute şi un motiv de laudă, ci o boală a spiritului. Trebuie să vă purificaţi mentalul de gîndurile negative care dau naştere acestei stări penibile.*
9. *Această existenţă nu v-a fost dată ca să trăiţi într-o cocioabă, nici să vă îmbrăcaţi în zdrenţe sau să vă fie foame mereu.*
10. *Nu spuneţi niciodată: "banii sunt murdari" sau "îi disprețuiesc". Ceea ce criticaţi se îndepărtează de la voi. Nici un lucru nu este bun sau rău, ci orientarea pe care i-o daţi îi face să fie astfel.*
11. *Repetaţi frecvent: "Banii sunt utili. Mă folosesc de ei cu înţelepciune, în mod constructiv şi judicios. Îi dăruiesc cu bucurie, iar ei îmi sosesc multiplicaţi de mii de ori."*
12. *Banii nu sunt cu nimic mai prejos decît cuprul, plumbul sau fierul din minereurile pămîntului. Cu adevărat rea este ignoranţa şi folosirea cu perversitate a puterilor subconştientului.*
13. *Dacă vă construiţi o imagine mentală clară a ceea ce doriţi să obţineţi, răspunsul subconştientului şi, deci, îndeplinirea dorinţei, nu va întîrzia să apară.*
14. *Încetaţi să tot cereţi fără a da nimic în schimb, căci nici un lucru nu este gratuit. Pentru a primi trebuie să oferiţi. Chiar şi în cazul în care lucraţi cu subconştientul, trebuie să fiţi plini de dăruire şi să puneţi toată concentrarea mentală de care dispuneţi, în slujba idealurilor voastre.*

PENTRU DOBÎNDIREA SUCCESULUI SUBCONŞTIENTUL VĂ ESTE CEL MAI BUN ALIAT

A dobîndi mereu succesul, atunci cînd vi-l propuneţi, înseamnă să reuşiţi în viaţă, să fiţi cu adevărat fericiţi.
Experimentarea continuă a acestor binefaceri, constituie chiar viaţa eternă la care se referea Iisus, cînd afirma că lucrurile cele mai importante sunt pacea, armonia, siguranţa, libertatea individuală şi fericirea şi că acestea sunt intangibile, deoarece nimeni nu vi le poate răpi.
Ele provin din Sinele esenţă al fiinţei voastre.
Cine meditează asupra acestor calităţi, va intra imediat în rezonanţă cu sursa divină, umplîndu-şi subconştientul cu ideile lor forţă.
Acestea sunt adevăratele comori "pe care nici molia, nici rugina nu le strică". (Matei 6: 20)

Trei paşi către succes

Primul pas constă în a descoperi prin introspecţie atentă, care acţiuni le facem întradevăr cu plăcere, urmărind mereu să le realizăm numai pe acestea.
Căci, cheia succesului o reprezintă munca plină de dăruire şi de pasiune.
De axemplu, nu este suficient ca cineva să fi obţinut o diplomă de medic psihiatru.
Un astfel de specialist trebuie să fie mereu la curent cu descoperirile din domeniul său, să continue mereu studiul mecanismelor subtile ale minţii.

Numai cel cu adevărat pasionat de munca lui va reuşi să acumuleze noi cunoştinţe, pe măsură ce ele apar şi să trateze cu aceeaşi grijă pe orice pacient.
Cînd am spus aceste cuvinte la o conferinţă, cineva mi-a replicat: "Cum să trec de acest prim pas, dacă eu nu-mi dau seama care muncă mi se potriveşte?"

În astfel de cazuri, rugaţi-vă să fiţi ghidaţi corespunzător: "Infinita înţelepciune a subconştientului îmi va arăta care este adevăratul meu loc în această viaţă".
Repetaţi această frază, într-o stare de relaxare profundă şi de interiorizare.
Dacă veţi persevera, plini de încredere, răspunsul vi se va revela sub forma unui sentiment, a unei intuiţii de moment sau chiar împrejurările vă vor orienta către un anumit domeniu.
Trebuie doar să fiţi convinşi că veţi fi ajutaţi.

Al doilea pas pe drumul către un succes sigur, cere specializarea într-un singur domeniu de activitate, pe care să-l aprofundaţi mereu, devenind un adevărat specialist.
De pildă, dacă un tînăr doreşte să devină chimist, el va trebui să-şi concentreze atenţia doar asupra unei anumite ramuri a chimiei, studiind cu perseverenţă doar domeniul pe care şi l-a ales.
Reuşita nu va întîrzia să apară, dacă el va lucra cu entuziasm pentru a afla tot ceea ce se cunoaşte în acel moment în specialitatea sa.
De o mare importanţă este şi aspiraţia cu care abordăm orice acţiune, precum şi dorinţa continuă de a face bine oricărei fiinţe din jurul nostru.

Cel care doreşte să fie cel mai bun dintre toţi, va trebui să fie mereu sprijin şi ajutor pentru ceilalţi.
Desigur, această atitudine contrastează cu mentalitatea unora care nu doresc decît să trăiască din ce în ce mai confortabil, muncind în mod superficial şi fără să se implice prea mult.

Niciodată vreun om superficial şi nepăsător nu va atinge succesul.
Va izbîndi doar cel care este animat de un ideal sublim, altruist şi nobil.

Doar servindu-i pe ceilalţi cu abnegaţie, veţi arunca pîinea voastră pe apă*.
* Aluzie la cuvintele din Ecleziastul (11:1): "Aruncă pîinea ta pe apă, căci o vei afla după mai multe zile."

Al treilea pas este şi cel mai important.
În esenţă, trebuie să vă supuneţi unui examen de conştiinţă, pentru a vă da seama dacă nu cumva, ceea ce faceţi are ca scop doar propria reuşită.
Dorinţele şi idealurile voastre nu trebuie să fie egoiste, ci să folosească umanităţii.
Veţi realiza astfel un sui-generis circuit.
Altfel spus, ceea ce dăruiţi lumii întrun mod altruist şi plin de abnegaţie, vă va fi returnat într-o "măsură bună, îndesată, clătinată şi cu vîrf"**.

** Aluzie la cuvintele biblice: "Daţi şi vi se va da. Turna-vor în sînul vostru o măsură bună, îndesată, clătinată şi cu vîrf, căci cu ce măsură veţi măsura, cu aceeaşi vi se va măsura". (Luca 6:38)

Dacă nu veţi dărui mereu roadele acţiunilor voastre, nu veţi realiza acest circuit şi cercul nu se va închide. Tot ce veţi obţine va fi un scurtcircuit în viaţa voastră, iar acesta se va materializa prin numeroase limitări şi boli.

Măsura adevăratului succes

Este posibil ca unii să replice în felul următor: "Bine, dar domnul James a făcut avere vînzînd în mod necinstit ulei şi înşelînd pe mulţi alţii".

Vă voi răspunde că un astfel de om pare să obţină rezultate minunate pe moment, dar banii pe care i-a cîştigat prin fraudă se vor risipi foarte uşor.

Dacă încercaţi să furaţi, vă veţi păcăli singuri, căci veţi induce subconştientului sugestia că sunteţi săraci şi plini de limitări. Aceste sugestii se vor materializa mai tîrziu în fiinţa, în căminul sau acţiunile voastre.

Ceea ce simţim şi gîndim, aceea vom deveni. Chiar dacă cineva a reuşit să se îmbogăţească înşelînd, nu înseamnă că a obţinut succesul, căci nu poate fi vorba de succes fără pace lăuntrică.

La ce-i vor folosi acelui om uriaşele lui bogăţii, dacă nu poate dormi noaptea, suferind de sentimentul vinovăţiei sau fiind foarte bolnav?

Am cunoscut la Londra pe cineva care mi-a povestit cum a făcut avere din meseria de hoţ de buzunare.
Îşi construise o casă de vacanţă în Franţa şi trăia pe picior mare şi în Anglia.
Dar, în tot acest timp, era mereu terorizat de teama că va fi descoperit şi arestat de Scotland Yard.
Acest sentiment de culpabilitate îi provocase numeroase tulburări interne; mustrările de conştiinţă îl făceau să sufere profund.
La un moment dat, nu a mai putut suporta şi s-a predat singur poliţiei. După ce şi-a ispăşit pedeapsa meritată, a luat hotărîrea să se transforme radical, devenind un om cinstit. Imediat şi-a găsit un loc de muncă bun, continuînd să trăiască liniştit şi eliberat de angoasă.

O condiţie esenţială în vederea reuşitei, o constituie interesul şi dragostea faţă de munca pe care o depunem.
De asemenea, trebuie să fim animaţi de idealuri mai elevate decît simpla dorinţă de a acumula

bunuri materiale. Va atinge succesul doar cel care posedă profunzime psihică şi mentală, precum şi putere de înţelegere.
Mulţi dintre marii industriaşi îşi datorează reuşita utilizării puterilor subconştientului lor.

În urmă cu cîţiva ani, a apărut un interviu dat de un magnat al uleiului.
Acesta a dezvăluit faptul ca secretul succesului constă în puterea de a concepe un proiect de la început pînă la sfîrşit, în toate detaliile sale.
De exemplu, închizînd ochii, el îşi putea imagina un mare complex pentru fabricarea uleiului, "vedea" trenurile încărcate cu marfă gonind pe linii, "auzea" sirenele fabricilor, "simţea" în nări fumul care ieşea pe coşurile lor.
Subconştientul primea aceste sugestii puternice şi le manifesta în realitate.

Dacă reuşiţi să vă imaginaţi cu claritate scopul, mijloacele pentru a-l atinge vor apărea într-un mod neaşteptat, prin puterea miraculoasă a subconştientului.
Veţi înţelege importanţa acestor trei paşi în dinamizarea energiilor creatoare ale subconştientului, doar aplicîndu-i în orice acţiune pe care o doriţi încununată de succes.
Gîndul constituie o forţă colosală, iar dacă i se alătură şi sentimentul lăuntric, trăirea adecvată, atunci devine cu adevărat credinţă şi, după cum spune Iisus: "După credinţa voastră fie vouă!" (Matei 9: 29).

Cunoaşterea şi folosirea acestei puteri uriaşe de care dispuneţi, vă va ajuta să vă îndepliniţi orice dorinţă, vă va da încredere în forţele proprii, precum şi un sentiment de plenitudine şi pace lăuntrică.

Puteţi aplica aceste legi în orice domeniu şi dacă veţi dărui roadele voastre celor din jur sau chiar întregii umanităţi, atunci puteţi fi siguri de reuşită.

Iar dacă veţi face aceşti trei paşi pe calea elevării spirituale, Dumnezeu va fi mereu alături de voi; cine va mai putea atunci să vă împiedice? Nici o forţă de pe pămînt sau din ceruri nu va putea constitui un obstacol pentru voi.

Oameni care şi-au îndeplinit visul

Un actor de cinema îmi spunea odată că, atunci cînd era copil, deşi nu avusese posibilitatea de a se duce prea des la şcoală, visa să devină vedetă.
Toată ziua, fie că prăşea sau ducea vacile la păşune, îşi imagina numele scris cu litere luminoase pe frontonul unui teatru renumit.
"Timp de mai mulţi ani m-am gîndit numai la asta, pînă cînd am fugit de acasă. Am reuşit să obţin diferite roluri de cinematografie şi a venit şi ziua cînd am devenit celebru, iar numele mi-a fost scris cu litere luminoase, aşa cum visam cînd eram mic. Sunt acum conştient de forţa uriaşă a imaginaţiei".

Acum 30 de ani am cunoscut un tînăr farmacist, care cîştiga 40 de dolari pe săptămînă, la care se adăuga şi un procentaj din vînzări. "În 25 de ani voi ieşi la pensie şi voi scăpa de munca aceasta", spunea el resemnat.
Atunci i-am spus: "De ce să nu ai propria ta farmacie? Ieşi din starea asta de pasivitate şi urmăreşte să-ţi elevezi dorinţele. Construieşte un viitor sigur copiilor tăi. Poate fiul tău are destul talent pentru a deveni un mare medic, iar fiica ta - pentru a studia cu succces muzica".

Mi-a replicat că nu-şi putea permite să-i trimită la studii. Dar l-am convins că tot ceea ce putea să-şi imagineze cu forţă, se va îndeplini. Într-o primă fază i-am arătat că subconştientul dispune de o forţă colosală, apoi el a realizat că este stăpînul acestei forţe şi o poate folosi în orice direcţie doreşte.

Astfel, treptat, el şi-a construit o imagine mentală: se vedea lucrînd în propria sa farmacie. Îşi îmagina cum aranja flacoanele, prepara diferite reţete, în timp ce vînzătorii angajaţi serveau clienţii. Nu uita să-şi închipuie că are şi o sumă importantă de bani depusă în bancă. Se transpunea în acest rol asemenea unui bun actor. Acţionează ca şi cînd ar fi aşa cum îţi imaginezi şi vei deveni întocmai gîndurilor tale.

A urmat o înşiruire foarte interesantă de întîmplări. A fost concediat, dar a găsit imediat de lucru la o farmacie renumită, cu numeroase filiale, unde - după un timp - a fost numit director.
Timp de 4 ani a economisit bani, reuşind să-şi deschidă propria sa farmacie, pe care a numit-o "Farmacia visurilor", pentru că, aşa cum recunoştea el singur, era exact ceea ce-şi imaginase.
Desigur, reuşita lui s-a datorat în mare măsură şi faptului că a făcut exact ceea ce-i plăcea cel mai mult.

În urmă cu cîţiva ani am ţinut o conferinţă despre puterea imaginaţiei şi a subconştientului în faţa unor oameni de afaceri.
Am arătat, printre altele, cum Goethe se folosea cu înţelepciune de imaginaţia controlată ori de cîte ori se lovea de dificultăţi.
Biografii săi spun că discuta cu un prieten căruia îi expunea problema şi care-i dădea sfatul cel mai bun, cu vocea şi gesturile sale obişnuite. Astfel, scena mentală părea a fi reală şi vie.

Printre ascultători se afla atunci şi un tînăr agent de schimburi, care a şi început să pună în practică tehnica lui Goethe.
Astfel, el şi-a făcut un obicei din a discuta imaginar cu un prieten bancher multimilionar, care îl felicita pentru deciziile înţelepte pe care le luase, cumpărînd anumite acţiuni la bursă.
Trăia cu putere fiecare replică, pentru a o imprima în psihic şi pentru a fi cu adevărat convins că aşa stau lucrurile. Această metodă se armoniza perfect cu scopul propus: acela de a da cele mai bune sfaturi clienţilor săi. Căci, dacă ei obţineau un un cîştig substanţial de pe urma acţiunilor cumpărate, o parte din sumă îi revenea lui, cel care avusese ideea investiţiei respective.
Folosindu-se de înţelepciunea ce sălăşluieşte în subconştient, agentul a avut un succes răsunător, pe tot parcursul carierei sale.

Un alt tînăr, elev de liceu, mi-a spus într-o zi: "Am note foarte mici, memoria îmi joacă feste şi nu ştiu ce să fac".
Discutînd cu el, am observat că motivul era atitudinea sa de indiferenţă sau chiar resentimentul pe care-l nutrea faţă de unii profesori şi colegi de şcoală.
I-am arătat, atunci, cum să se folosească de subconştient pentru a deveni un elev strălucit.
A început să emită anumite sugestii pozitive, de mai multe ori pe zi, dar mai cu seamă seara, înainte de a adormi şi dimineaţa, cînd se trezea.

Iată ce-şi spunea el: "Ştiu că subconştientul este rezervorul din care se alimentează memoria mea. El reţine tot ceea ce citesc şi tot ce spun profesorii mei. Am o memorie perfectă şi inteligenţa infinită din subconştient îmi pune mereu la dispoziţie cunoştinţele de care am nevoie la orice examen, scris sau oral. Răspîndesc iubirea şi bunăvoinţa către toţi profesorii şi colegii mei. Le doresc în mod sincer succesul şi toate cele bune."

Acum, în urma "tratamentului" pe care şi l-a făcut, tînărul are o asemenea libertate mentală, cum nu avusese niciodată înainte. Notele sale au devenit foarte bune. Continuă să menţină permanent imaginea mamei şi a profesorilor care îl felicită pentru rezultatele sale la învăţătură.

Cum să vindeţi şi să cumpăraţi într-un mod cît mai convenabil

Amintiţi-vă mereu că subconştientul este ca un motor ce trebuie pus în funcţiune de către mentalul conştient. Starea voastră de spirit şi gîndurile sunt asemenea unui dinam aflat mereu în lucru.

Pentru a transmite o anumită idee, imagine sau dorinţă pînă în profunzimile subconştientului, trebuie întîi să ne calmăm şi să ne concentrăm atenţia. Această atitudine relaxată are rolul de a împiedica rezonanţa cu gîndurile străine sau potrivnice scopului urmărit. În plus, acum pot fi obţinute efecte remarcabile, cu un minimum de efort mental.
Apoi vom urmări să creăm o imagine cît mai clară şi mai plastică a ceea ce dorim în fapt.

De exemplu, dacă doriţi să cumpăraţi o casă, veţi face următoarele afirmaţii (desigur, într-o stare de relaxare deplină şi profundă):
“Subconştientul este sediul întregii înţelepciuni. Doar el poate găsi casa ideală pentru mine, astfel încît să fie dotată cu tot ceea ce trebuie, fără să aibă un preţ prea mare. Trimit aceste dorinţe către subconştient, fiind sigur că nu mă va dezamăgi. Am o încredere deplină că aceste gînduri vor da roadele aşteptate, aşa cum ţăranul, cînd pune seminţe în pămînt, se supune legilor imuabile ale naturii”.

Răspunsul poate veni prin intermediul unui anunţ în ziar, printr-un prieten sau paşii vă vor fi orientaţi spre casa care arată exact aşa cum v-aţi imaginat-o. Important este să aveţi încredere că răspunsul va sosi la voi negreşit, pe o cale sau alta.

Poate doriţi să vindeţi o casă, un teren sau orice altceva. Agenţilor imobiliari care au venit să-mi ceară sfatul, le-am povestit cum am procedat cînd mi-am vîndut propria casă. Am plasat în faţa casei o tăbliţă pe care scria: “De vînzare”. Seara, în timp ce adormeam, mi-am pus întrebarea: “Presupunînd că voi vinde casa, ce voi face cu tăbliţa?”. Mi-am imaginat cum dau tăbliţa jos, o iau pe umăr, mă duc în garaj şi o arunc pe pămînt, spunînd: “Gata, nu mai am nevoie de tine!” Am urmărit să simt satisfacţia că totul a fost îndeplinit.

A doua zi, a apărut un cumpărător care mi-a oferit o sumă convenabilă şi, după ce am încheiat tranzacţia, mi-a spus: “Puteţi să daţi jos tăbliţa”. Am luat-o imediat şi am dus-o în garaj. Lucrurile s-au petrecut exact aşa cum îmi închipuisem, nimic mai mult, pentru a confirma că “ceea ce este sus, este şi jos”, adică imaginile imprimate în subconştient vor apărea aidoma pe ecranul vieţii noastre. Acţiunea exterioară o urmăreşte întocmai pe cea interioară.

Iată altă metodă de a vinde o casă sau un teren.
Relaxaţi-vă şi apoi emiteţi cu forţă aceste sugestii pozitive: “Înţelepciunea infinită ce sălăşluieşte în subconştient ştie deja care este cumpărătorul ideal al acestei case, cel care să aibă nevoie de ea şi să-mi aducă un profit bun. Ea îl trimite acum către mine şi, chiar dacă va vedea şi alte case, numai a mea îl va mulţumi, căci este călăuzit de inteligenţa universală a subconştientului. Sunt sigur că totul va fi perfect: cumpărătorul, momentul tranzacţiei şi preţul. Forţele ascunse din subconştient acţionează mereu, punîndu-mă în rezonanţă cu armonia divină.”

Amintiţi-vă totdeauna că lucrul pe care-l cautaţi vă caută la rîndul său şi, de cîte ori doriţi să vindeţi ceva, se va găsi cineva care să aibă nevoie chiar de ceea ce oferiţi. Folosind în mod inteligent puterile latente din subconştient, va veţi elibera de anxietatea generată de senzaţia de competiţie.

Tehnici folosite cu succes

O tînără doamnă obişnuia să asiste cu consecvenţă la toate cursurile pe care le ţineam. Era nevoită să

schimbe de trei ori autobuzul şi, de aceea, pierdea o oră şi jumătate pe drum.
În timpul unei conferinţe, i-am povestit cum a procedat cineva, ca să devină proprietarul unui autoturism.
Tînăra s-a decis să încerce acea tehnică. Iată ce mi-a scris mai tîrziu, referitor la această problemă:

"Dragă Dr. Murphy,
Vă scriu acum ca să vă povestesc cum am obţinut automobilul de care aveam atîta nevoie, pentru a ajunge la cursurile dumneavoastră. Mi-am construit imaginea mentală, în care eram la volanul unei maşini şi făceam toate acţiunile necesare pentru a o conduce. Repetam adeseori acea imagine, pînă cînd eram convinsă că, într-adevăr, conduceam o maşină. Apoi m-am dus la magazin şi vînzătorul mi-a propus un Cadillac, pe care l-am condus în realitate, repetîndu-mi că-mi aparţine. Ştiind acum cum arată maşina pe care o doresc, am continuat să-mi închipui cum urc, mă instalez la volan, simt moliciunea banchetei şi realizez toate manevrele necesare. După două săptămîni, am ajuns la curs într-un Cadillac. Unchiul meu a murit, lăsîndu-mi printr-un testament, automobilul şi toate domeniile sale."

Mulţi oameni de afaceri se folosesc chiar de termenul abstract de "succes", repetîndu-l de atîtea ori, pînă ajung la convingerea că au succes. Ei ştiu că ideea de succes conţine în ea toate elementele esenţiale ale reuşitei.

Puteţi şi voi să repetaţi cuvîntul "succes" cu forţă şi convingere. Subconştientul va asimila această idee şi va acţiona pentru ca ea să devină realitate. Ce înseamnă, de fapt, succesul pentru voi? Desigur, doriţi să aveţi o familie reuşită, să întreţineţi raporturi amicale cu toţi cunoscuţii. De asemenea, vreţi să excelaţi în meseria pe care v-aţi ales-o; aveţi nevoie de un camin frumos şi confortabil, dotat cu tot ceea ce trebuie.
Poate că aspiraţi şi la o viaţă spirituală mai bogată, să pătrundeţi misterul subconştientului şi să-i folosiţi puterile ascunse.

Sunteţi precum un om de afaceri, pentru că vă manifestaţi în această grandioasă afacere a vieţii pe care o trăiţi.
Vă propun să deveniţi un om de afaceri care a atins succesul, folosind aceste tehnici, ce presupun să vă imaginaţi că faceţi ceea ce doriţi să faceţi şi că aveţi lucrurile care vă sunt necesare.
Serviţi-vă de imaginaţie şi participaţi cu toată fiinţa, pentru a intra în legătură cu realitatea succesului. Faceţi astfel încît să rezonaţi în permanenţă cu energiile reuşitei.
Adormiţi în fiecare seară cu ideea succesului, cu un sentiment de satisfacţie deplină; ideea va pătrunde în subconştient şi va da roadele aşteptate. Fiţi convinşi că v-aţi născut pentru a reuşi, iar miracolele nu vor întîrzia să se producă.

Idei de reţinut pentru a atinge succesul

1. *Succesul înseamnă să reuşeşti în tot ceea ce ţi-ai propus. Dacă veţi fi calmi, fericiţi, mulţumiţi şi veţi face mereu ceea ce vă place, veţi dobîndi cu siguranţă succesul deplin în viaţă.*
2. *Analizîndu-vă cu atenţie, descoperiţi ce vă place cu adevărat să faceţi şi acţionaţi doar în acel sens. Dacă nu reuşiţi să vă daţi seama, cereţi să fiţi ghidaţi, pentru a descoperi direcţia în care vă puteţi manifesta plenar.*
3. *Specializaţi-vă în domeniul ales şi căutaţi să aflaţi din ce în ce mai multe despre el.*
4. *Reuşita nu aparţine celor egoişti, ci celor care şi-au făurit un ideal din servirea şi ajutorul întregii umanităţi.*
5. *Nu poate fi vorba de reuşită fără pacea minţii.*
6. *Pentru a reuşi, trebuie să fiţi fini psihologi şi să aveţi o mare putere de pătrundere mentală.*

7. *Dacă vă imaginaţi cu claritate scopul, subconştientul vă va pune la dispoziţie tot ceea ce este necesar, pentru îndeplinirea sa.*
8. *Gîndul însoţit de sentiment şi aspiraţie pozitivă devine o forţă uriaşă, căreia nimic nu i se poate opune.*
9. *Imaginaţia controlată poate realiza miracole, căci ea ne pune la unison cu puterile latente ale subconştientului.*
10. *Dacă doriţi să obţineţi succesul pe plan profesional, imaginaţi-vă că şeful sau cineva la care ţineţi foarte mult vă felicită şi vă admiră sincer.*
11. *Daţi viaţă şi forţă acestei imagini prin sentimente adecvate. "Auziţi" vocea, "observaţi" gesturile. Vizualizaţi mental această imagine cu perseverenţă, ocupîndu-vă toţi timpii morţi ai zilei cu această acţiune. Cu siguranţă că, în timp, va veni şi bucuria reuşitei.*
12. *În subconştient sunt păstrate toate amintirile şi impresiile trăite. Pentru a va îmbunătăţi memoria, emiteţi de mai multe ori această sugestie: "Memoria infinită a subconştientului îmi revelează, în orice moment, ceea ce am nevoie să ştiu".*
13. *Dacă doriţi să vindeţi ceva, afirmaţi încet şi cu atenţie următoarele: "Înţelepciunea subconştientului ştie deja care este cumpărătorul ideal pentru acest lucru şi îl atrage către mine". Veţi fi uimiţi să constataţi că aşa stau lucrurile.*
14. *Ideea de succes conţine în ea toate elementele şi manifestările succesului. Repetaţi de mai multe ori, cu încredere şi convingere, cuvîntul "succes", dinamizînd astfel puterile ascunse care vă pot duce la obţinerea unui succes deplin.*

SUBCONŞTIENTUL ÎN SLUJBA ŞTIINŢEI

Majoritatea savanţilor se folosesc de subconştient, chiar dacă, uneori, nu sunt conştienţi de fenomenele care se petrec atunci.
Exemple ilustre în acest sens sunt: Edison, Marconi, Kettering, Poincare, Einstein şi mulţi alţii.
Cînd un om de ştiinţă apelează la subconştient, dobîndeşte o anumită intuiţie specială în legătură cu îmbinarea mai multor domenii.
Cercetări recente demonstrează că succesul inventatorilor depinde în mare măsură de capacitatea lor de a utiliza tezaurul de înţelepciune, care se află în subconştient.

Vă propunem în continuare, exemplul chimistului Friedrich von Stradonitz, care lucra de mult timp pentru a obţine formula chimică a benzinei.
Oricum ar fi combinat cei 6 atomi de carbon cu 6 atomi de hidrogen, el nu reuşea totuşi să obţină formula benzinei.
Dezamăgit, obosit, el a abandonat subconştientului problema.
După cîtva timp, subconştientul i-a oferit o rezolvare uluitoare: în timp ce urca în autobuz, a înţeles că atomii erau uniţi printr-o legătură circulară, numită cercul benzenului.

Alt savant, Nikolas Tesla, a realizat invenţii importante, care stau la baza electronicii de astăzi. El proceda astfel: cînd îi venea o idee nouă, lăsa imaginaţia să construiască liber pe acel subiect, ştiind că subconştientul îi va revela tot ceea ce lipsea pentru ca noul dispozitiv să poată fi materializat. Realiza mental toate îmbunătăţirile posibile, corecta greşelile şi oferea tehnicienilor schema dispozitivului perfect funcţionabil. Obişnuia chiar să spună: "Întotdeauna invenţia mea funcţionează aşa cum mi-am imaginat. În 20 de ani nu a fost nici măcar o excepţie.".

Naturalistul american Agassia a descoperit cîteva dintre fenomenele misterioase, care se petrec în lumea subconştientului în timpul somnului.
Citǎm din biografia sa: "De mai multe săptămîni mă chinuiam să reconstitui o fosilă găsită încrustată pe o piatră. Nereuşind să stabilesc specia din care făcea parte, obosit şi disperat, am abandonat şi am

încercat să mă relaxez. După cîtva timp, într-o noapte, m-am trezit cu senzaţia clară că am visat peştele fosilizat, cu toate fragmentele care-i lipseau. Dar nu reuşeam să-mi amintesc nimic din vis. Imediat m-am dus la muzeu, pentru studia din nou piatra, sperînd că-mi voi aminti ceva, dar fără nici un rezultat. Noaptea următoare am visat din nou peştele, dar la trezire am uitat cum arăta. Sperînd că voi avea iar visul, a treia noapte mi-am pregătit hîrtie şi creion lîngă pat, ca să-l schiţez. Spre dimineaţă, mi-a apărut peştele în vis, mai întîi neclar, apoi din ce în ce mai distinct, astfel încît îi puteam studia toate detaliile. M-am trezit pe jumătate şi, aflat încă sub influenţa visului, într-un întuneric profund, am schiţat imaginea pe hîrtie. Dimineaţa, am constatat cu uimire că desenasem linii pe care nu le văzusem la fosilă. Am alergat la muzeu şi am curăţat bine suprafaţa pietrei, pînă a devenit vizibile şi părţile ascunse ale fosilei. La sfîrşit, semăna perfect cu imaginea din vis".

În urmă cu 40 de ani, Dr. Frederick Banting, strălucit canadian, studia ravagiile făcute de diabet, maladie incurabilă la acea vreme. A fost necesară o muncă titanică, în care s-au angrenat cercetători din întreaga lume. Într-o noapte, Bating a adormit epuizat. În timpul somnului, a avut revelaţia de a extrage o substanţă din pancreasul cîinelui. Această substanţă stă la baza insulinei, care salvează şi astăzi mii de vieţi omeneşti.

Pentru a obţine acest rezultat excepţional, savantul a consumat mult timp şi energie. Nu înseamnă însă că nu puteţi obţine rezultate imediate. Nu vă descurajaţi. Obişnuiţi-vă să cereţi în fiecare seară subconştientului să vă ofere soluţia cea mai bună. Una dintre cauzele întîrzierii ar putea fi îndoiala sau gîndul că problema este foarte grea şi ar putea dura mult timp pînă se rezolvă. Încetaţi să vă întrebaţi cînd şi unde vi se va împlini dorinţa, căci subconştientul nu este limitat în timp sau spaţiu. Închipui- ţi-vă că deja aţi primit răspunsul, nu-l proiectaţi într-un viitor nedeterminat. Păstraţi încrederea de nezdruncinat în reuşită, căci orice problemă îşi are propria ei soluţie.

Dr. Lothan von Blenk-Schmidt, renumit inginer electronist, povesteşte cum, cu ajutorul subconştientului, s-a salvat dintr-un lagăr de concentrare rusesc în timpul războiului:

"Eram prizonier într-o mină de cărbuni din Rusia şi vedeam terifiat cum oamenii mureau unul cîte unul în jurul meu. Eram păziţi de gardieni extrem de brutali, iar ofiţerii erau inteligenţi şi atenţi, încît practic era imposibil să evadezi. După un examen medical sumar, fiecărui prizonier îi era impusă, pentru a fi scoasă la suprafaţă, o anumită cantitate de cărbune pe zi. Mie mi-au fixat 150 kg pe zi. Dacă prizonierul nu extrăgea cantitatea impusă, raţia alimentară - şi aşa destul de mică - se reducea şi mai mult. În scurt timp, se odihnea în cimitirul lagărului. Îngrozit, am început să mă concentrez asupra unui plan de evadare. Casa din Los Angeles era distrusă, toţi membrii familiei - ucişi, iar prietenii dispăruseră sau se aflau, ca şi mine, în lagăre de prizonieri. Am invocat subconştientul şi i-am cerut să găsească o modalitate pentru a ajunge la Los Angeles. "Vedeam" în închipuire imagini de acolo, bulevardele largi, şi cîteva dintre clădiri. În fiecare dimineaţă şi seară mă imaginam plimbîndu-mă pe cel mai mare bulevard, împreună cu o fată pe care o cunoscusem înainte de război (şi care este soţia mea acum); vizitam magazinele, urcam în autobuze, luam prînzul la restaurant. De fiecare dată aveam grijă, atunci cînd "conduceam" maşina mea imaginară, să nu fac vreun accident. Imaginile erau pline de viaţă şi culoare şi mă simţeam ca şi cînd le trăiam cu adevărat.

În fiecare dimineaţă, gardianul-şef aşeza prizonierii în rînd şi-i număra. Striga: 1, 2, 3... şi cînd ajungea la 17 făceam un pas înainte. Într-o dimineaţă, cînd se numărau prizonierii, gardianul a fost chemat în altă parte, tocmai cînd ajunsese la 16; cînd a revenit, a început de la 17, deci nu mi-au observat lipsa. Seara, cînd detaşamentul s-a întors de la muncă, numărul prizonierilor era evident, acelaşi, deci lipsa mea a fost observată cu mult mai tîrziu.
Am reuşit să ies din lagăr, fără să fiu văzut şi am tot mers prin pustiu, timp de 24 de ore, pînă am ajuns la o casă părăsită, unde m-am odihnit. Multe zile am trăit din ce pescuiam sau vînam. Cînd am

ajuns la linia ferată, am urcat într-un tren ce transporta cărbuni în Polonia. Prietenii m-au ajutat să ajung la Lucerna, în Elveţia. Într-o seară, cînd stăteam în Palace Hotel din Lucerna, am cunoscut un cuplu de americani, care m-au invitat acasă la ei, în Santa Monica (California). Astfel, am ajuns în America, la Los Angeles. Şoferul de taxi m-a dus exact pe bulevardele pe care le visasem în zilele sumbre din lagăr. Mi se parea că nu trecuse decît puţin timp de cînd fusesem pe acolo. Această reuşită va rămîne pentru mine ca o lecţie despre minunile pe care le pot realiza puterile latente din subconştientul nostru, atunci cînd sunt pe deplin controlate.”.

Un alt domeniu în care subconştientul poate fi folositor este istoria. Arheologii şi paleontologii ar trebui să ştie că tot ceea ce a existat şi s-a manifestat vreodată, se păstrează în memoria universală. Prin studiul ruinelor şi fosilelor antice, ei reconstruiesc palate sau oraşe întregi. Istoricii îşi lasă imaginaţia să construiască tot felul de variante, dinamizînd astfel subconştientul; acesta deschide porţile de acces către memoria ascunsă a lumilor şi civilizaţiilor străvechi; astfel, trecutul reînvie şi poate fi cunoscut.

Savanţii posedă o putere de concentrare mare şi o imaginaţie controlată, care trezesc geniul subconştient: templele antice capătă acoperişuri, apar grădini, piscine şi fîntîni arteziene; oasele albite sunt acoperite de muşchi şi piele. Cu ajutorul atenţiei bine focalizate, a imaginaţiei dirijate, putem transcede timpul şi spaţiul şi ne punem în legătură telepatică cu cele mai elevate gînduri ale marilor savanţi ai lumii.

Cum să devenim receptivi la sugestiile subconştientului

Dacă trebuie să luaţi o decizie dificilă, începeţi imediat să căutaţi soluţia, plini de optimism. Evitaţi grijile, fiţi încrezători.
Iată o tehnică simplă de a deveni receptivi la mesajele subconştien-tului.

Aşezaţi-vă într-o poziţie confortabilă, relaxaţi-vă corpul şi mintea.
Dacă acestea refuză să se supună, fiţi autoritari şi fermi, impunîndu-vă cu putere voinţa.
Corpul este obligat să vă asculte, pentru că nu are voinţă proprie, iniţiativă sau inteligenţă, ci este asemenea unui disc pe care sunt săpate diferite gînduri sau emoţii sub forma unor gesturi caracteristice, ticuri sau chiar boli.
După ce aţi obţinut o relaxare profundă, concentraţi-vă atenţia exclusiv asupra problemei care vă frămîntă.
Căutaţi o soluţie, încercaţi diferite variante, gîndiţi-vă cu anticipaţie ce bucuroşi veţi fi cînd o veţi găsi pe cea mai bună.
Lăsaţi-vă cuprinşi de acest sentiment.
Permiteţi minţii să se joace astfel, pînă adormiţi.
Dacă nu aţi primit răspunsul în timpul somnului, nu vă mai preocupaţi de problema respectivă.
Oricînd este posibil să apară, chiar dacă faceţi altceva.

Pentru a avea acces la informaţiile depozitate în subconştient, cea mai simplă metodă este şi cea mai bună.

Iată un exemplu personal: într-o zi am pierdut un ceas, care era o amintire de familie. L-am căutat peste tot, dar nu l-am găsit. Seara am invocat subconştientul şi i-am vorbit ca unei persoane de încredere: “Tu ştii tot, deci ştii şi unde este ceasul meu; te rog, să-mi arăţi locul”. M-am trezit cu gîndul pregnant: “Căută sub copacul din curte”, unde l-am şi găsit imediat

SUBCONŞTIENTUL ŞI MIRACOLELE SOMNULUI

Fiecare dintre noi petrece 8 ore din 24 dormind (cam o treime din viaţă).
Aceasta este o lege inexorabilă a vieţii, valabilă atît în regnul vegetal, cît şi în cel animal.
Multe probleme îşi pot găsi răspuns atunci cînd dormim.

Este încă încetăţenită teoria conform căreia, ziua obosim şi noaptea dormim, ca să ne recuperăm forţele pierdute.
Dar corpul consumă energia şi cînd doarme: inima continuă să funcţioneze, la fel plămînii, ca şi toate celelalte organe vitale.
Dacă mîncăm înainte de a ne culca, hrana este perfect digerată şi asimilată în somn.
Aceasta, datorită faptului că subconştientul nu se odihneşte şi nu doarme niciodată, ci este mereu activ, controlînd toate funcţiile corpului.
Atunci cînd dormim, vindecarea se produce mai uşor, deoarece nu mai există multiple interferenţe şi blocaje produse de mentalul conştient.
De asemenea, răspunsurile la problemele care vă frămîntă vi se revelează mai ales în somn.

Binefacerile somnului

Dr. John Bingelow, o autoritate în studiul efectelor* somnului, a demonstrat că noaptea, cînd dormim, creierul primeşte impresii vizuale, auditive, olfactive, gustative, care demonstrează că nervii respectivi sunt activi în timpul somnului, precum şi neuronii scoarţei cerebrale. Savantul a demonstrat că, atunci, sufletul se uneşte cu Spiritul Divin, umplîndu-se de înţelepciunea şi Iubirea eternă.

"Studiile pe care le-am întreprins mi-au întărit convingerea că, adevăratul scop al somnului nu este doar odihna; de fapt, nici o altă parte a vieţii nu este mai importantă pentru elevarea spirituală echilibrată a omului".

* ***Dr. John Bingelow*** *- "The Mystery of Sleep", New York and London, Jasper Brothers*

Obosită de permanentele conflicte, jigniri şi stresuri, mintea are nevoie de o retragere periodică din lumea simţurilor, pentru a intra în legătură telepatică cu forţa şi înţelepciunea subconştientului.
Dacă veţi urmări să păstraţi mereu această legătură, veţi fi ghidaţi permanent de către ea şi veţi reuşi să învingeţi orice dificultate.
Pentru aceasta, este bine ca, în timpul zilei, să realizaţi periodic retragerea minţii în interior, departe de confuzia şi agitaţia lumii exterioare.
Aceasta poate fi privită tot ca o formă de somn, căci sunteţi adormiţi faţă de lumea simţurilor, dar astfel treziţi în voi lumea extraordinară a subconştientului.

Efectele surprinzătoare ale privării de somn

Lipsa de somn creează iritabilitate, depresiuni şi gînduri sumbre.
Dr. Georges Stevenson, membru al Asociaţiei Naţionale pentru Sănătate Mentală (National Association for Mental Health), afirma:
"După părerea mea, fiecare fiinţă umană are nevoie de cel puţin 6 ore de somn pe noapte, pentru a se simţi bine. Mulţi dintre noi au nevoie chiar de mai multe. Cei care-şi închipuie ca se pot acomoda şi cu mai puţine ore de somn, se înşeală".

Savanţii care au studiat efectele lipsei de somn, au remarcat că insomnia prelungită a precedat anumite tulburări psihopatologice.
Pentru a explica acest fenomen, este suficient să amintim că, în timpul somnului ne "încărcăm bateriile", dobîndind vitalitate şi poftă de viaţă.

Într-un articol intitulat "Poate că aveţi nevoie de mai mult somn", apărut în "Reader's Digest", se relatează următoarea experienţă:

"În ultimii trei ani, am realizat experienţe medicale la Walter Reed Army Institute of Research din Washington. Ca subiecţi, s-au oferit o sută de militari şi civili. Aceştia au fost menţinuţi forţat în stare de veghe circa 4 zile la rînd. Numeroase teste au pus în evidenţă efectele şi simptomele lipsei de somn, rezultatele lor dezvăluind cîteva dintre misterele uluitoare ale somnului.
Se ştie acum că, mintea obosită de nesomn caută atît de avidă somnul, încît ar sacrifica orice ca să-l obţină. După numai cîteva ore apar scurte perioade de moţăială, într-un ritm de 3 - 4 pe oră.
Ca într-un somn veritabil, pleoapele se închid, ritmul cardiac se încetineşte pentru cîteva secunde. Pot surveni momente de inconştienţă sau imagini disparate, frînturi de vise.
Pe măsură ce se agravează lipsa de somn, perioadele de pierdere a cunoştinţei devin din ce în ce mai dese şi mai lungi (2 - 3 secunde).
Chiar dacă subiectul are o mare responsabilitate (exemplu: pilotarea unui avion în plină furtună), el nu îi poate rezista.
Fiţi atenţi, căci vi se poate întîmpla oricînd, mai ales cînd sunteţi la volan.
Lipsa de somn atacă buna funcţionare a memoriei şi a simţurilor.
Mulţi dintre subiecţi s-au dovedit incapabili să reţină o anumită informaţie, pentru mai mult timp şi să o folosească în problema pe care o aveau de rezolvat.
În faţa unor situaţii care cereau eforturi mai mari de memorare, subiecţii se zăpăceau şi se blocau".

Noaptea este un sfetnic bun

O doamnă din New York, ascultătoare a emisiunilor pe care le ţineam la postul naţional de radio, îmi relata că i se oferise un loc de muncă pentru care era plătită dublu.
Neputînd să se decidă, înainte de a se culca, s-a rugat astfel: "Inteligenţa creatoare a subconştientului ştie ce este mai bine pentru mine. Ea mă orientează mereu către fericire şi o viaţă spirituală înaltă, revelîndu-mi cea mai bună decizie. Îi mulţumesc pentru răspunsul care, sunt sigură, va veni.".
A repetat această rugăciune simplă de mai multe ori.
A doua zi, s-a trezit dimineaţa cu senzaţia clară că nu trebuie să accepte oferta, ceea ce a şi făcut.
Evenimentele ulterioare au demonstrat că alegerea era bună; firma care-i făcuse propunerea a dat faliment după scurt timp.

Iată un alt exemplu, despre modul cum puteţi fi ajutaţi şi ocrotiţi de către subconştient, atunci cînd îl invocaţi.

Cu mulţi ani în urmă, înaintea celui de-al doilea război mondial, mi-a fost oferit un post în Orient.
Pentru a fi sigur că voi lua o decizie bună, m-am rugat astfel:
"Înţelepciunea ascunsă din fiinţa mea ştie tot şi îmi va revela, cu voia lui Dumnezeu, pe ce drum trebuie să merg. Voi reuşi să recunosc răspunsul, indiferent cum va sosi el".
Am recurs la această modalitate deoarece, deşi mentalul conştient poate lua decizii cînd cunoaşte toate datele problemei, este nevoie de intuiţia proprie subconştientului pentru a răspunde la întrebări pe care doar viitorul le poate dezlega.
Am repetat rugăciunea ca pe un cîntec de leagăn, înainte de a adormi şi apoi am visat ceea ce s-a petrecut în realitate peste trei ani.

Mi-a apărut un vechi prieten şi mi-a spus: "Citeşte ziarele, nu pleca!".
În ziare se relata, cu litere groase, cum se declanşase războiul, prin atacul de la Pearl Harbour.
De mai multe ori am avut vise foarte clare, ca cel expus mai înainte.
Acestea sunt scenarii realizate de subconştient, care ne relevează astfel anumite adevăruri, prin intermediul unor persoane în care avem încredere.

Altul ar putea primi sfaturi din partea mamei, care-i apare în vis şi îl avertizează asupra unui anumit pericol.
Subconştientul creează imaginile cele mai sugestive, care să ne impresioneze şi să ne determine să credem în ceea ce visăm.

Dr. Rhine, director la Departamentul de psihologie al Universitaţii Duke, a adunat un mare număr de relatări, care demonstrează că multe persoane au vise premonitorii în legătură cu evenimentele care se vor întîmpla în viitor, reuşind cu ajutorul lor să evite posibile tragedii.

Viitorul este rezultatul modului vostru de a gîndi în prezent, el este deja în subconştient cu excepţia cazului cînd îl modificaţi după dorinţă prin intermediul rugăciunii.
Prin analogie, viitorul unui popor este înscris în subconştientul colectiv al poporului respectiv.
Aşa se explică faptul că am visat că s-a declanşat războiul cu trei ani mai înainte.
Întîmplările de mîine se află deja în subconştient, la fel şi cele de săptămîna sau de luna viitoare şi pot fi "văzute" de o persoană clarvăzătoare, cu un mental elevat.

Dacă veţi începe însă să vă rugaţi, nu vi se va mai întîmpla nimic rău, căci nimic nu este fixat sau prestabilit în mod definitiv de dinainte.
Atitudinea mentală, adică modul în care gîndiţi sau simţiţi realitatea, determină viitorul.
Prin rugăciune puteţi remodela şi crea un nou viitor.
Tot ceea ce un om seamănă acum, va ajunge să recolteze mai tîrziu. Sămînţa, după cum este bună sau rea, va da rodul pe măsură.

Miracole petrecute în timpul somnului

Odată, un cursant mi-a trimis un ziar în care era relatat cazul unui laminor din oţelaria Pitsburg.
Omul, numit Roy Hammerstrom, a cîştigat 15000 de dolari datorită unui vis pe care l-a avut.

Conform articolului din ziar, inginerii care lucrau în oţelărie munceau de mult timp, ca să repare o bandă de transmisie a barelor de oţel. Deşi se chinuiau de multă vreme, nu reuşiseră să găsească defecţiunea şi să o remedieze. Hammerstrom căuta şi el un dispozitiv nou, care să pună în mişcare angrenajul, dar fără nici un rezultat. Într-o după amiază, înainte de a aţipi, i-a venit iar în minte problema de la oţelărie.
Adormind, a visat o schiţă perfectă a unui anumit utilaj.
Trezindu-se, a făcut o schemă după desenul din vis. Apoi, el a pus această schemă în aplicare, iar angajaţii au realizat un dispozitiv funcţional.
Astfel, somnul de la prînz i-a adus lui Hammerstrom un cec de 15000 de dolari, adică cea mai mare recompensă pe care o oferise vreodată firma angajaţilor săi, pentru o invenţie.

Dr. Helprecht, profesor de cultură asiriană la Universitatea din Pennsylvania, scria în jurnalul său: "Într-o seară, m-am culcat epuizat de eforturile zadarnice de a localiza două fragmente de agată, presupuse a fi aparţinînd unui babilonian. Adormind sub influenţa acestor gînduri, am avut un vis remarcabil: mi-a apărut un preot din Nippur, înalt şi impunător, cam de patruzeci de ani, care m-a condus la tezaurul templului. Acolo, erau împrăştiate pe podea, o mulţime de fragmente de agată şi

lapis-lazuli. Preotul mi-a spus: Cele două bucăţi, despre care ai scris separat la paginile 22 şi 26, fac parte din cerceii de la statuia zeului. Lipeşte-le şi te vei convinge. M-am trezit instantaneu. Am examinat fragmentele şi, spre uimirea, se potriveau. Găsisem, în sfîrşit, soluţia problemei."

Robert Louis Stevenson, în una din cărţile sale - "*Across the plains*" - consacră un întreg capitol viselor.
El însuşi avea vise pline de acţiune, pe care şi le programa seara.
Înainte de a adormi, cerea subconştientului să-i reveleze noi povestiri.
Dacă ajungea întro criză financiară, era de ajuns să trimită o sugestie de genul: "Oferă-mi ideea unui bun roman de aventuri, care să se vîndă bine".
Subconştientul răspundea prompt, pe măsura aşteptărilor. În legătură cu acest fenomen, Stevenson scria:
"Micuţele zîne (puterile latente ale subconştientului), atunci cînd concep un roman, mi-l transmit capitol cu capitol, astfel încît, eu, preupusul autor, nu ştiu niciodată cum se va derula acţiunea în continuare. Nici măcar această parte a muncii mele, care se desfăşoară ziua, cînd sunt treaz şi conştient, nu o pot considera ca fiind a mea, căci îmi dau seama că aceste zîne sunt chiar şi atunci alături de mine, inspirîndu-mă."

Dormiţi în pace şi treziţi-vă în bucurie.

Cei care suferă de insomnie, vor găsi în rugăciune un tratament extrem de eficient.
Înainte de a adormi, repetaţi lent, cu atenţie, această sugestie binefăcătoare:

"Picioarele se relaxează, braţele se relaxează, spatele se destinde complet, creierul se umple de calm şi bucurie, faţa mi se destinde; întregul corp este perfect relaxat şi psihicul se linişteşte complet.
Iert din tot sufletul pe toţi cei care au greşit faţă de mine şi trimit către toate fiinţele universului gînduri de iubire, armonie, pace şi sănătate.
Mă învăluie un ocean de linişte şi bucurie şi devin conştient de Prezenţa Divină din mine.
Percep intuitiv fascinantul mister al Vieţii şi al Iubirii.
Fericirea mă cuprinde şi devin plin de bunăvoinţă faţă de cei din jur.
Întreaga noapte voi dormi în această pace fermecată, iar dimineaţa mă voi trezi plin de vitalitate şi de iubire.
O sferă de beatitudine mă cuprinde mereu, făcîndu-mă din ce în ce mai bun şi mai înţelept.
Nu-mi este teamă de nimic, căci ştiu că Tu eşti cu mine.
Voi dormi în pace şi mă voi trezi plin de bucurie, dedicîndu-Ţi întreaga mea viaţă şi iubire."

Idei forţă despre binefacerile somnului

1. *Trebuie să vă treziţi a doua zi la o anumită oră? Nimic mai simplu: înainte de a adormi, sugeraţi subconştientului să vă trezească exact la acea oră. Veţi constata cu uimire că el se va supune. Faceţi apel la rezolvarea oricărei probleme, căci nimic nu este prea greu în faţa forţei infinite a subconştientului.*
2. *Subconştientul nu cunoaşte odihna niciodată, lucrază fără încetare. Controlează toate funcţiile vitale şi vindecă orice boală. Împăcaţi-vă cu voi înşivă, iertaţi pe toţi cei care au greşit; vindecarea se va produce cu mult mai repede.*
3. *Subconştientul vă ghidează mai ales atunci cînd dormiţi sau cînd visaţi. Curenţii vitali circulă atunci liberi prin fiinţă, purificînd-o, astfel încît dimineaţa vă treziţi revitalizaţi şi întineriţi.*
4. *Dacă sunteţi, încă, sub influenţa supărărilor şi conflictelor din timpul zilei, calmaţi-vă mai întîi şi concentraţi-vă asupra unor sugestii pozitive. Invocaţi forţele şi înţelepciunea din subconştient şi*

cereţi să rezolve problema cu care vă confruntaţi. Veţi dobîndi, astfel, un plus de încredere în voi, calm şi putere.

5. *Somnul este esenţial pentru o minte lucidă şi un corp sănătos. Lipsa de somn provoacă iritabilitate, depresiuni psihice, zăpăceală; sunt necesare cel puţin opt ore de somn în fiecare noapte.*
6. *Savanţii au demonstrat că survin o serie întreagă de tulburări psihopatologice, în urma unei insomnii prelungite.*
7. *În timpul somnului, mintea se încarcă cu forţe noi. Multe persoane care nu dorm suficient, prezintă tulburări de memorie şi de coordonare a mişcărilor, sunt dezorientate şi confuze.*
8. *Creierul obosit va sacrifica orice pentru cîteva clipe de somn. Atenţie, cei care aveţi tendinţa să adormiţi la volan!*
9. *Noaptea e un sfetnic bun. Înainte de a adormi, invocaţi protecţia subconştientului. Cereţi răspuns la întrebarea care vă frămîntă, apoi fiţi receptivi pentru a înţelege răspunsul.*
10. *Aveţi deplină încredere în subconştient; el nu vă poate orienta decît în direcţia cea bună. Cîteodată, mesajul său vă parvine prin intermediul unui vis foarte clar şi sugestiv.*
11. *Modul în care gîndiţi vă determină destinul. Lăsaţi-vă ghidaţi de către înţelepciunea infinită, ascunsă în fiinţa voastră, acceptaţi orice sfat sau sugestie care simţiţi că vine de acolo. Fiţi optimişti, gîndiţi-vă că nu se poate întîmpla nimic rău; astfel remodelaţi destinul şi vă îmbunătăţiţi viitorul.*
12. *Dacă doriţi să scrieţi un roman, o piesă de teatru sau să realizaţi o invenţie extraordinară, cereţi subconştientului să vă inspire; conştientizaţi faptul că el vă ghidează mereu. Se vor produce astfel adevărate miracole, iar patrimoniul universal se va îmbogăţi cu noi comori artistice sau ştiinţifice.*

MANIFESTAREA PUTERII SUBCONŞTIENTULUI ÎN REZOLVAREA PROBLEMELOR DE CUPLU

Cauza tuturor conflictelor ce apar în interiorul unui cuplu, o constituie nerecunoaşterea modului de acţiune a forţelor ascunse în subconştient.
Orice problemă dintre soţ şi soţie se poate rezolva dacă cei doi folosesc în mod constructiv problemele mentalului.
Rugîndu-se împreună, cei doi iubiţi se vor armoniza la toate nivelele fiinţei lor şi vor rămîne mereu împreună.
Orientarea către idealuri sublime, studiul legilor misterioase ale vieţii, faptul că cei doi au acelaşi drum în viaţă şi îşi respectă reciproc libertatea personală, toate acestea reprezintă cheile unei căsătorii armonioase şi fericite, în care soţii formează o singură fiinţă.

Un divorţ sau o despărţire dureroasă poate fi evitată cel mai uşor, chiar dinaintea căsătoriei.
Desigur, cînd situaţia devine insuportabilă, cel mai bine este să ieşi din ea. Dar de ce să nu eviţi o situaţie neplăcută?
Nu ar fi mai bine să te concentrezi asupra adevăratei cauze a problemelor cu care te confrunţi, adică să tai răul de la rădăcină?

Asemenea celorlalte probleme cu care omul se poate confrunta, divorţul, împreună cu supărările inerente, sunt roadele unui comporta-ment, în care legile subconştientului sunt ignorate complet.

Adevărata semnificaţie a căsătoriei

Pentru a fi cu adevărat o uniune între două fiinţe, căsătoria trebuie să aibă în primul rînd o bază spirituală, să fie însufleţită de iubire reciprocă.
Dragostea poate fi exprimată sub forma toleranţei, a sincerităţii, a onestităţii şi a bunăvoinţei.
De aceea, fiecare dintre cei doi iubiţi trebuie să fie foarte sinceri unul faţă de celălalt.

O căsătorie armonioasă nu poate fi niciodată realizată, avînd la bază motive ca vanitatea, lipsa de bani sau dorinţa de a parveni, deoarece acestea indică lipsa sinceritaţii şi a iubirii.
O asemenea căsătorie nu reprezintă decît o penibilă minciună şi o mascaradă grotească.

O femeie care gîndeşte:
"Sunt epuizată de muncă. Mă voi mărita ca să renunţ la serviciu şi să mă ocrotească soţul", porneşte de la premise false şi nu aplică într-un mod corect legile subconştientului.

Numai cunoaşterea şi folosirea benefică a acestor legi îi pot oferi siguranţă şi confort.
Dacă ea ar aplica tehnicile descrise în capitolele anterioare, nu s-ar putea plînge niciodată, în realitate, de soţ, de tată sau de altcineva, ci este capabilă să obţină prin propriile forţe fericirea, prosperitatea, pacea lăuntrică, iubirea nesfîrşită, bucuria de a trăi, confortul, siguranţa şi orice şi-ar putea dori vreodată.
Fiecare om poate fi propriul său constructor, modelîndu-şi destinul aşa după cum doreşte.

Cum să atragem către noi soţul sau soţia ideală

Dacă aţi lecturat cu atenţie capitolele anterioare, desigur că deja sunteţi familiarizaţi cu modul în care acţionează subconştientul şi ştiţi că tot ce se imprimă acolo se va exprima într-o formă sau alta în universul vostru lăuntric, cît şi în cel exterior.

Dacă sunteţi femeie şi doriţi să vă apropiaţi de un bărbat, dar nu l-aţi găsit încă, sugeraţi subconştientului calităţile pe care doriţi să le aibă el.
Iată o tehnică deosebit de utilă: seara, aşezaţi-vă în fotoliul cel mai comod, închideţi ochii şi relaxaţi-vă, urmăriţi să creaţi o stare de pace profundă şi de receptivitate. Adresaţi-vă apoi subconştientului, spunîndu-i:

"Prin gîndurile mele atrag către mine un om onest, sincer, loial, iubitor, fidel, cu sufletul fericit şi liniştit. Aceste calităţi penetrează acum în subconştient; prin meditaţii asupra lor, vor prinde viaţă şi se vor manifesta atunci cînd voi fi pregătită. Mă bazez pe acea lege care face să am exact ceea ce mantalizez cu forţă. Doresc să dăruiesc fericire şi armonie unui om. Îi voi respecta şi iubi idealurile, iar el va face la fel în ceea ce mă priveşte. Nu voi căuta să-l transform într-un mod absurd, pentru a-mi satisface vreo dorinţă egoistă, iar el va respecta, la rîndul lui, personalitatea şi dorinţele mele. Mereu ne va uni dragostea, înţelegerea şi toleranţa."

Perseverînd în această tehnică extrem de simplă, veţi trăi bucuria de a descoperi că există un astfel de bărbat pe care să-l cunoaşteţi şi cu care să vă căsătoriţi.
Înţelepciunea tăcută şi nebănuită a subconştientului vă deschide un drum pe care veţi fi purtată de curenţii irezistibili creaţi prin mentalizarea voastră benefică.
Pentru ca această experienţă să devină o reuşită, aspiraţi permanent să dăruiţi iubire, devotament, înţelegere şi tot ce e mai bun în dumneavoastră, către cei din jur.

Dacă sunteţi bărbat şi simţiţi lipsa unui suflet apropiat, veţi folosi această sugestie sau una asemănătoare:

"Prin aceste gînduri atrag femeia care se potriveşte cel mai bine personalităţii mele. Îi voi dărui iubire, lumină, pace şi bucurie. Am deplină încredere că-i voi oferi o viaţă fericită şi o voi ajuta să se desăvîrşească pe toate planurile. Doresc ca soţia mea să fie inteligentă, veselă, fidelă şi sinceră, plină de armonie şi de calm. Din acest moment, începem să fim atraşi irezistibil unul către celălalt şi ne vom întîlni la momentul potrivit. Începînd de atunci, în viaţa mea se vor manifesta doar iubirea, adevărul şi

frumuseţea. Aştept plin de încredere să o cunosc pe viitoarea mea soţie."

În timp ce meditaţi plini de aspiraţie asupra calităţilor pe care le doriţi la viitorul soţ, în subconştient începe să se formeze imaginea sa. Nu mai rămîne apoi decît să găsească bărbatul sau femeia care se potriveşte cel mai bine cu imaginea deja formată.

Recent, am discutat cu o doamnă, de meserie profesoară, care îmi spunea:
"Am avut trei soţi şi la toţi mă deranja faptul că erau prea pasivi şi nu aveau spirit de iniţiativă, lăsînd ca toate deciziile importante să le iau eu. De ce atrag doar oameni de acest fel?"

Am întrebat-o dacă ştia dinainte de a se căsători, că cel de-al doilea soţ era un bărbat efeminat şi ea mi-a răspuns: "Sigur că nu ştiam. Dacă aş fi ştiut, nici nu m-aş fi măritat cu el".
De fapt, la baza acestor greşeli stătea propria sa personalitate, care era foarte puternică, dominatoare, aproape masculină. În mod inconştient, femeia căuta un soţ supus şi pasiv, pe care să-l domina. Pentru a întîlni astfel de bărbaţi, ea trebuia să-şi modifice mai întîi imaginea mentală subconştientă. Iată cum a procedat, pentru a înlătura vechiul prototip mental şi a crea unul nou, conform dorinţelor ei:

"Mi-am creat în minte imaginea bărbatului ideal: puternic, iubitor, extrem de viril, cu o situaţie materială bună, cinstit şi plin de sinceritate. Îmi închipuiam cum îi voi dărui iubire şi fericire şi cum îl urmez plină de supunere, sprijinindu-l în tot ceea ce doreşte să realizeze. Sugestia mea era următoarea: Ştiu că şi el mă aşteaptă, aşa cum îl aştept eu. Sunt sinceră în dorinţa mea, doresc să iubesc şi să mă dăruiesc plenar. Simt în mine multe comori pe care i le pot oferi şi pe care el le va primi cu bucurie. Amîndoi vom fi plini de bunăvoinţă şi de optimism, pentru a forma un cuplu reuşit. Sunt sigură că subconştientul va găsi acest om minunat şi va face să ne întîlnim, astfel încît să ne recunoaştem imediat".

Se ruga astfel în fiecare dimineaţă şi seară, ştiind că dacă se gîndeşte foarte intens şi destul de mult timp la imaginea soţului ideal, dorinţa i se va îndeplini.
Au trecut astfel mai multe luni. A întîlnit mulţi bărbaţi, dar nici unul nu a fost pe placul ei.
Cînd începea să-şi piardă răbdarea, îşi amintea că încredinţase subconştientului acea problemă şi recăpăta încredere şi forţe noi.
Între timp, a divorţat de ultimul soţ, fapt care i-a dat un sentiment de uşurare şi o mai mare libertate de gîndire.
Puţin după aceea, a părăsit învăţămîntul şi s-a angajat ca medic.
Omul acela era chiar cel pe care îl mentalizase şi ea a intuit acest lucru chiar de la prima întîlnire. Intuiţia s-a adeverit cînd, la o săptămînă după ce se angajase, el a cerut-o în căsătorie. Convieţuirea cu el a fost pe deplin fericită, căci el se dovedea a nu fi supus şi efeminat, cum erau primii soţi, ci dimpotrivă, extrem de viril, genul de om sportiv şi atletic, spiritual, avînd simţul umorului şi fără idei preconcepute sau prejudecăţi lamentabile.

Această situaţie fericită a fost creată, fără îndoială de gîndurile încrezătoare pe care ea le-a întreţinut şi le-a amplificat pînă la saturaţie în propriul subconştient. Forţa mentală, la unison cu cea psihică (emoţiile) au făcut ca sugestia să pătrundă în subconştient şi să devină realitate.

Deriva către divorţ

Atunci cînd căsnicia ajunge într-un punct critic, fiecare poate hotărî dacă este mai bine să divorţeze sau nu. Această alegere este o problemă personală sau individuală; în astfel de cazuri nu se poate formula o regulă generală de conduită. Pentru unii oameni mai singuratici, realitatea dovedeşte că ar

fi mai bine să nu se căsătorească deloc, pe cînd alţii, dacă ar mai avea puţină răbdare, ar putea trece de momentul dificil împreună, fără să fie nevoie de separare.

O femeie divorţată poate deveni cu mult mai sinceră şi mai nobilă în sentimente, decît una care trăieşte un coşmar permanent.
Iată, de exemplu, cazul unei femei al cărei soţ era un alcoolic înrăit, fiind pedepsit de mai multe ori de justiţie pentru comportamentul său brutal şi animalic.
Bărbatul acela, care nu-i dădea atenţie decît atunci cînd o maltrata, nu putea fi părăsit, căci soţia lui credea într-un mod foarte greşit că divorţul constituie un păcat.
I-am explicat că legătura dintre doi oameni se realizează în primul rînd în inimile lor şi că nu poate exista căsătorie, în adevăratul sens al cuvîntului, fără iubire şi armonie.
Femeia a înţeles că, nu există lege divină care să o oblige să stea cu un om ce o maltratează şi o umileşte permanent.

Dacă vă aflaţi într-o astfel de situaţie dificilă şi nu ştiţi cum să acţionaţi, căutaţi în interiorul vostru răspunsul; cu siguranţă că acesta va veni, dacă aveţi încrederea şi aspiraţia necesară.
Din profunzimile tăcute ale sufletului, se va revela răspunsul potrivit.

Am cunoscut un cuplu de tineri, căsătoriţi de cîteva luni, care deja ajunsese în situaţia de a se destrăma.
În cele ce urmează vom aduce la lumină cîteva dintre cauzele ascunse ale impasului lor. Soţul trăia cu teama permanentă ca femeia să nu-l părăsească.
Era sigur că îl înşeală şi că, într-o zi, îl va părăsi; de aceea, el se afla într-o continuă angoasă şi tulburare a minţii.
Pe de altă parte, soţia simţea că legătura dintre ei nu se mai bazează pe încredere, fiind afectată de atmosfera creată de el. Situaţia la care au ajuns este urmarea directă a prototipului mental format.

După cum am mai arătat, toate fiinţele se supun legii acţiunii şi reacţiunii, conform căreia orice fenomen are drept cauză un tipar mental.
Desigur, femeia şi-a părăsit soţul, comportîndu-se exact aşa cum se aşteptase el.

Separarea în cuplu se produce întîi în spiritele celor doi. Ceea ce se petrece la tribunal nu reprezintă decît urmarea firească a acestui lucru. Cînd în cei doi soţi se adună resentimentele, neîncrederea, suspiciunea şi mînia, acestea slăbesc şi epuizează unitatea cuplului. Ura dezbină ceea ce uneşte iubirea. În cazul pe care l-am prezentat, nici unul dintre tinerii soţi nu cunoşteau legile mentalului, lăsînd ca problemele, angoasele şi dezordinile interioare să le aducă suferinţă.
Mai tîrziu, urmîndu-mi sfaturile, au reînvăţat să trăiască împreună, experamentînd terapeutica sugestiei pozitive.
Rezultatele au fost evidente: au început să manifeste iubire, calm şi bunăvoinţă unul către celălalt. În fiecare seară discutau împreună şi analizau diferite aspecte spirituale ale vieţii, căutînd direcţii noi în gîndire. Astfel şi-au construit treptat o căsnicie durabilă.

Cauza greşelilor în căsnicie

Se observă foarte des că soţiile devin răutăcioase şi certăreţe.
Iritabilitatea exprimă de fapt refulările lor inconştiente, nevoia profundă de a fi iubite.
Nemulţumirea provine cîteodată din faptul că femeia doreşte să modifice personalitatea soţului, conform unui tipar creat de ea. Desigur, acest lucru nu reprezintă decît un mijloc în plus de a-i pierde interesul şi iubirea.

Ca să înlăture necazurile de acest gen, este bine ca fiecare dintre soţi să evite a scoate în evidenţă toate micile greşeli ale celuilalt şi în loc de aceasta să fie plini de atenţie şi de răbdare, folosindu-se de toate celelalte calităţi minunate, care se ascund în sufletul lor.

Soţul care este mereu posac, care critică tot ceea ce face sau zice soţia, comite un adulter din punct de vedere psihic, căci adulter se numeşte şi atunci cînd unul dintre parteneri gîndeşte într-un mod negativ şi distructiv, separîndu-se astfel mental de celălalt.
Un bărbat care întreţine sentimente de ostilitate şi mînie faţă de soţie, o înşeală practic pe aceasta, deoarece încalcă promisiunile făcute la căsătorie, acelea de a o iubi şi respecta toată viaţa.

Un astfel de om trebuie să înveţe să-şi stăpînească mînia, să lupte cu propriile sale gînduri malefice şi distructive, să reînceapă a-şi privi soţia cu respect, bunăvoinţă şi consideraţie.

Folosind autosugestia pozitivă, putem să ne formăm o atitudine în faţa vieţii şi un mod de a gîndi care să ne facă mai fericiţi şi să ne armonizeze relaţiile cu ceilalţi.
Faceţi o mare greşeală atunci cînd vorbiţi de problemele apărute în cuplu, cu vecinii sau cu rudele.

Să presupunem că o femeie povesteşte prietenei sale: “Soţul meu nu-mi dă niciodată bani. Se poartă îngrozitor cu mama mea, este beţiv şi mă jigneşte în fiecare zi”.
Desigur că toţi cei care aud aceste vorbe îşi formează o imagine proastă despre el şi aceasta nu va ajuta cu nimic cuplul.
Toţi vor mentaliza negativ şi va fi cu mult mai greu să reparaţi situaţia creată.
Nu discutaţi, căci, despre defectele celui cu care trăiţi, decît cu cineva care vă poate da sfaturi folositoare; altfel riscaţi să vă autosugestionaţi negativ fără să vă daţi seama.
Este cunoscut faptul că familia nu dă întotdeauna sfatul cel mai bun, căci membrii ei sunt subiectivi şi părtinitori în aprecieri.
Criteriul după care puteţi verifica sfaturile ce vi se dau, este să respecte regula de aur (“Faceţi altora ceea ce vreţi să vă facă ei vouă”).

Amintiţi-vă mereu că, întotdeauna, între două fiinţe care trăiesc împreună au apărut probleme, ciocniri de temperament, perioade tensionate. Nu arătaţi prietenilor aspectele dificile ale căsătoriei. Abţineţi-vă de la critici şi nu vă răzbunaţi pe soţ, făcîndu-i reproşuri în public.

Pe de altă parte, un soţ trebuie să evite să o transforme pe soţie într-o copie fidelă a sa.
Fiecare om are personalitatea sa proprie şi astfel de tentative sunt împotriva firii, ducînd în timp la destrămarea cuplului.
Femeia se va simţi atinsă în demnitatea sa şi va începe să nutrească anumite resentimente faţă de barbatul de lîngă ea.
Desigur, fiecare trebuie să se adapteze şi să lase mai mult sau mai puţin de la el, pentru bunul mers şi continuitatea cuplului, dar dacă veţi încerca să priviţi în interiorul vostru cu obiectivitate, veţi găsi atîtea defecte, încît s-ar putea să aveţi nevoie de tot restul vieţii pentru a le înlocui cu calităţi.
Nu mai căutaţi să-i transformaţi pe cei din jur, ci căutaţi să vă transformaţi voi înşivă mai întîi.

Rugaţi-vă împreună şi veţi rămîne împreună

Urmăriţi să armonizaţi viaţa în doi, parcurgînd următorii paşi împreună:

Primul pas:
Nu lăsaţi supărarea să se perpetueze de la o zi la alta.
Înainte de a adormi, iertaţi celuilalt orice greşeală înlăuntrul vostru, pentru ca iritarea să nu se

amplifice.
Dimineaţa, cînd vă treziţi, încredinţaţi voinţei şi înţelepciunii divine toate acţiunile pe care le veţi face în acea zi.
Trimiteţi gînduri de pace, armonie şi iubire soţului sau soţiei, celorlalţi membrii al familiei, tuturor fiinţelor din această lume.

Pasul al doilea:
Spuneţi o scurtă rugăciune înainte de fiecare masă. Mulţumiţi lui Dumnezeu pentru hrană şi pentru tot ceea ce este minunat în viaţa voastră.
În timpul mesei, încercaţi să uitaţi de necazuri şi nu angajaţi discuţii în contradictoriu.
Căutaţi să aveţi doar gînduri bune faţă de soţ sau soţie, spunîndu-i în gînd: "Apreciez tot ceea ce faci şi îţi transmit mereu iubire şi bucurie".

Pasul al treilea:
Este bine ca soţul şi soţia să se roage în fiecare seară împreună. Nu-l consideraţi pe celălalt ca fiind un obiect destinat să servească, ci ca pe o fiinţă divină, cu individualitate şi cerinţe proprii.
Respectaţi-l şi iertaţii greşelile, evitaţi pe cît posibil criticile şi cearta. La baza unui cuplu solid şi fericit stau dragostea, armonia, respectul reciproc, credinţa în Dumnezeu.
Citiţi în fiecare seară Psalmii 23, 27 şi 91. Prima Epistolă către Corinteni şi alte scrieri pline de învăţăminte inspirate de Divin.
Amintiţi-vă mereu:

1. *Necunoaşterea legilor divine în manifestare constituie adevărata cauză a nefericirii. Rugîndu-vă împreună pentru armonia cuplului, veţi învăţa cum să construiţi o relaţie profundă şi spirituală.*
2. *Pentru a evita divorţul, acţionaţi încă dinainte de a vă căsători. Rugaţi-vă să vină partenerul ideal pentru voi, mentalizînd cu precizie ce calităţi doriţi să aibă acesta. Veţi constata, cu încîntare, că aţi întîlnit bărbatul sau femeia de care aveaţi nevoie.*
3. *Numai uniunea plină de iubire dintre un bărbat şi o femeie poate fi numită căsătorie autentică.*
4. *Vă atrageţi partenerul cel mai potrivit dacă vă construiţi mental o imagine cît mai precisă a sa. Puteţi fi sigur de rezultat, căci întreaga creaţie se supune legii rezonanţei.*
5. *Nu mai proiectaţi asupra soţului sau soţiei gînduri de neîncredere şi ură. Înconjuraţi-l cu iubire, armonie şi bunăvoinţă. Toate problemele se vor rezolva treptat, de la sine, căci vibraţiile benefice vor fi absorbite în subconştient, generînd mai multă afecţiune, putere de transfigurare şi uniune dătătoare de fericire.*
6. *Femeile devin iritabile şi răutăcioase din cauza lipsei de afecţiune şi de respect. Ele aspiră să fie iubite şi ocrotite. Arătaţi-le că le apreciaţi, că înseamnă foarte mult pentru voi. Căutaţi să observaţi şi să scoateţi în evidenţă calităţile, pe care cu siguranţă că le au.*
7. *Soţul care-şi iubeşte cu adevărat soţia nu va face şi nu va acţiona cu nimic împotriva ei, nici prin vorbe, nici prin acţiuni. Iubirea veritabilă nu înşeală niciodată.*
8. *Nu discutaţi decît cu oameni competenţi despre problemele voastre conjugale. Aşa cum nu cereţi unui tapiţer să vă extragă un dinte, nu cereţi familiei sau prietenilor să va dea sfaturi, cînd aveţi dificultăţi în viaţa de cuplu.*
9. *Nu căutaţi să transformaţi personalitatea celui lîngă care trăiţi. Acesta este un semn de manifestare a orgoliului vostru şi o supraestimare a propriilor capacităţi, care nu vor face decît să provoace resentimente. Soţul sau soţia are propria sa individualitate şi nu poate fi copie fidelă a voastră.*
10. *Dacă vă rugaţi împreună, veţi rămîne împreună. Creaţi legături profunde şi spirituale între voi; veţi constata că problemele se vor rezolva treptat. Deşi, cîteodată, nu corespunde realităţii, mentalizaţi-vă soţia fericită, plină de sănătate, frumoasă. De asemenea, soţul poate fi văzut ca fiind puternic, tandru, armonios şi bun. Menţineţi neîntrerupt această imagine benefică, pînă ce transformarea se va produce în realitate*.

CUM SĂ DEVENIM MAI FERICIŢI

William James, tatăl psiholoagei moderne americane, afirma că, cea mai mare descoperire a secolului în acest domeniu nu a fost făcută încă. Îndrăznim să spunem că se referea la descoperirea puterii infinite a subconştientului, dinamizat printr-o credinţă fermă în posibilităţile lui. Fiecare om este posesorul acestei comori, cu ajutorul căreia, poate învinge orice fel de piedică. Devenind conştienţi de ea, putem birui propriile noastre slăbiciuni şi îndoieli, dobîndind astfel adevărata fericire în viaţă.
Orice om este fericit în anumite momente ale existenţei sale: cînd se naşte un copil, cînd se căsătoreşte sau reuşeşte la facultate, etc. Putem face o listă interminabilă de evenimente, care ne fac fericiţi. Dar acestea nu sunt decît bucurii trecătoare, care vin din exterior şi nu au nici o legătură cu adevărata bucurie interioară.

În Biblie este scris că cine are credinţă în Cel Etern, acela este fericit. Încredinţaţi toate gîndurile şi acţiunile lui Dumnezeu şi rugaţi-l să vă ghideze, să vă inspire; veţi deveni astfel cu mult mai echilibraţi, senini şi relaxaţi în viaţa de zi cu zi. Urmăriţi să fiţi un focar de bunăvoinţă şi iubire, construindu-vă astfel adevărata fericire interioară, eternă şi inalterabilă.

Alegeţi întotdeauna fericirea

Fericirea este o stare de spirit foarte elevată. Sunteţi liberi să fiţi fericiţi, oricînd doriţi. Pare extraordinar de simplu şi aşa şi este. Dar oamenii eşuează, de obicei, în încercarea de a fi fericiţi, pentru că nu înţeleg ceea ce este simplu şi uşor; ei au nevoie mereu de reţete complicate. Cele mai mari adevăruri ale vieţii sunt simple, creatoare şi dinamice. Numai ele ne pun în rezonanţă cu starea de bine, cu starea de armonie universală. Sf. Pavel relatează în cuvinte inspirate modalitatea de a ne pune în legătură cu energiile elevate ce conferă forţă interioară şi bucurie: “cîte sunt adevărate, cîte sunt de cinste, cîte sunt drepte, cîte sunt curate, cîte sunt vrednice de iubit, cîte sunt cu nume bun, orice virtute şi orice laudă, la acestea să vă fie gîndul”. (Filipeni, 4: 8)

Chiar din acest moment, alegeţi să fiţi fericiţi. Iată cum trebuie să procedaţi: dimineaţa, imediat ce deschideţi ochii, spuneţi-vă: “Mă încredinţez armoniei divine şi o chem să vină în sufletul meu. Începe o zi nouă şi minunată pentru mine. Nici o zi nu a fost atît de frumoasă ca cea de astăzi. Divinul mă ghidează în tot ceea ce fac şi orice acţiune îmi va fi încununată de succes. Sunt un veritabil focar de iubire şi pace. Dacă în timpul zilei voi uita aceste gînduri luminoase, trebuie să mi le amintesc imediat, să fiu mereu orientat către ceea ce este sublim şi bun. În virtutea legii imuabile a rezonanţei voi fi întîmpinat doar cu gînduri curate şi binevoitoare. Orice acţiune va fi încununată de succes. Voi fi fericită întreaga zi.”.

Începeţi în acest fel fiecare zi, alegînd rezonanţa cu ceea ce este profund benefic. Nu numai că veţi deveni mai fericiţi, dar veţi radia această fericire către toate fiinţele din jur.

Obişnuinţa de a fi fericit

Cu mulţi ani în urmă, am petrecut o săptămînă la o fermă din Irlanda. Fermierul era un bărbat plin de umor, cînta sau fluiera mereu. Cînd l-am întrebat care este secretul fericirii sale, mi-a răspuns: “Pur şi simplu m-am obişnuit să fiu fericit. În fiecare dimineaţă, cînd mă trezesc şi în fiecare seară, înainte de a adormi, îmi binecuvîntez familia, grînele, animalele din jurul casei şi îi mulţumesc lui Dumnezeu pentru tot ceea ce-mi dăruieşte.” Fermierul avea acest obicei de 40 de ani. Gîndurile pe care le

întreţinem cu perseverenţă pătrund în subconştient şi devin adevărate obiceiuri. Omul acela descoperise că şi fericirea poate fi o obişnuinţă şi o stare firească.

Trebuie să dorim fericirea

Este foarte important să dorim un lucru pentru a-l obţine. Fericirea trebuie dorită, chemată. Există oameni care au fost atît de mult timp deprimaţi şi trişti, încît dacă ar primi o veste bună, ar proceda precum femeia care mi-a spus odată: "Nu-i bine să fim prea fericiţi". Ei sunt atît de obişnuiţi cu ideea de nefericire, încît nu mai înţeleg deloc şi nu mai concep fericirea. Doresc să se scufunde tot în tristeţe, aceasta părîndu-li-se perfect normală.

Am cunoscut în Anglia o doamnă, care era de mulţi ani bolnavă de reumatism. Se văita mereu: "Astăzi mă chinuie reumatismul. Nu pot nici să ies din casă. Mă doare foarte tare genunchiul". Toţi aveau grijă de ea: fiica, fiul, vecinii. În realitate, ea dorea să fie bonavă. Se bucura de propria ei suferinţă, nu dorea, cu adevărat, să fie fericită. I-am sugerat un trata-ment mental, i-am scris versete din Biblie, sfătuind-o să-şi abată atenţia de la boală, să creadă în puterea vindecătoare a Naturii. Nimic nu o mai interesa. Cred că multe persoane întreţin rezonanţa cu gîndurile morbide, trăind tristeţea şi deprimarea cu un anumit gen de voluptate, care, în timp, se asociază unui adevărat masochism psihic.

Iată cîteva exemple de gînduri negative, care menţin această stare deplorabilă: "Astăzi este o zi proastă, totul îmi merge pe dos.", "Toată lumea este împotriva mea.", "Nu voi reuşi.", "Sunt mereu în întîrziere", "Nu am timp nici să răsuflu", "Poate altul, nu eu.". Dacă, de dimineaţă, veţi gîndi astfel, aveţi toate şansele ca previziunile voastre sumbre să se îndeplinească în acea zi. Chiar dacă aparenţele sunt altele, aveţi încredere în reuşită, căci nimic nu poate dura la nesfîrşit. Cunosc o persoană căreia nu-i mergeau afacerile şi a dat faliment. Iată însă ce spunea ea: "Am făcut atîtea greşeli, dar am învăţat ceva din ele. O voi lua de la capăt şi voi avea un succes uriaş". Acesta este un exemplu de gîndire constructivă. Dacă avem necazuri, înseamnă că ceva nu este corect în modul nostru de a gîndi. Trebuie să eliminăm fără întîrziere cauza (mentalizarea negativă), înlocuind-o cu gînduri optimiste.

Oamenii cei mai fericiţi sunt cei care sunt învăţaţi să dea mereu ce au mai bun. Oamenii cei mai buni nu sunt obligatoriu şi cei mai fericiţi, dar oamenii fericiţi sunt sigur cei mai buni în arta de a trăi. Tot ce avem mai înalt, mai elevat şi mai bun în noi este de sorginte Divină. Fiţi mereu expresia Iubirii, a Luminii, a Adevărului şi a Frumuseţii lui Dumnezeu; vă veţi afla atunci printre cei mai fericiţi oameni din lume.

Epictet, filozoful grec, spunea: "Nu există decît o modalitate de a atinge fericirea şi pacea lăuntrică: de dimineaţă, cînd te trezeşti, tot timpul zilei şi pînă seara, cînd adormi, orientează-ţi toate gîndurile, puneţi toate speranţele în Dumnezeu şi nici un lucru exterior să nu te mai tulbure.".

Paşi către fericire

1. *William James afirmă că, cea mai mare descoperire a secolului a fost revelarea puterii nesfîrşite a subconştientului, dinamizat de credinţă.*
2. *În fiecare dintre noi sălăşluieşte o forţă imensă. Dacă veţi dobîndi o încredere deplină în ea, toate visurile vor deveni realitate, chiar şi acela de a fi fericit.*
3. *Cu ajutorul acestei forţe latente, veţi transforma răul în bine, vă veţi împlini aspiraţiile. Aceasta este afirmaţia cuvintelor biblice: "Cine are încredere în Etern (legile subconştientului), acela este fericit.".*
4. *Alegeţi întotdeauna fericirea. Ea poate deveni o obişnuinţă, dacă o întreţineţi cu perseverenţă.*

5. *Dimineaţa, cînd deschideţi ochii, spuneţi: "Astăzi aleg fericirea; începînd de acum voi avea succes. Doresc ca toate acţiunile mele să fie bune. Dăruiesc dragoste şi bunăvoinţă tuturor fiinţelor. Sufletul meu se umple de pace". Concentraţi-vă plini de iubire asupra acestor gînduri.*
6. *Fiţi recunoscători pentru toate binecuvîntările care vă sunt dăruite. Rugaţi-vă pentru fericirea, pacea şi prosperitatea tuturor fiinţelor acestei lumi.*
7. *Trebuie să doriţi cu sinceritate să fiţi fericiţi, căci nimic nu este obţinut fără o aspiraţie intensă. Imaginaţia controlată şi încrederea vă sunt ajutoare nepreţuite. Imaginaţi-vă cum ar fi dacă dorinţa v-ar fi îndeplinită şi trăiţi plenar această stare. Chemaţi prin rezonanţă starea pe care o invocaţi.*
8. *Gîndurile sumbre, pline de neîncredere, de griji, mînia şi ura vă vor aduce în timp numai suferinţă, nefericire şi deprimare. Amintiţi-vă că întreaga manifestare are o anumită bază mentală; ceea ce gîndiţi se va împlini mai devreme sau mai tîrziu.*
9. *Nici cu toate bogăţiile din lume nu se poate cumpăra fericirea. Unii milionari sunt fericiţi, alţii suferă de depresiuni cronice. Unii săraci sunt fericiţi, alţii sunt mereu trişti. Unele cupluri sunt reuşite, altele nu. Fericirea nu depinde de situaţia socială sau materială, ci de atitudinea interioară, de starea lăuntrică.*
10. *Bucuria interioară este rodul minţii perfect calme. Umpleţi-vă mintea cu gînduri echilibrate şi senine; nimic nu va fi atunci imposibil.*
11. *Ceea ce este în afară nu trebuie să vă perturbeze fericirea. Gîndiţi-vă că întîmplările nu sunt cauze, ci efecte ale stării mentale în care vă complaceţi. Raportaţi-vă mereu la Principiul Creator, perfect şi plin de o beatitudine nesfîrşită, care se află în toate fiinţele.*
12. *Omul cel mai fericit este cel care dăruieşte mereu tot ce are mai bun şi mai elevat în el însuşi. Dumnezeu reprezintă aspectul cel mai bun, mai subtil şi mai elevat din noi, căci Împărăţia Lui este în chiar inima noastră.*

SUBCONŞTIENTUL ŞI RELAŢIILE UMANE ARMONIOASE

Subconştientul seamănă cu o bandă magnetică, pe care se înregis-trează tot ceea ce gîndiţi. Folosiţi această proprietate a sa, pentru a vă integra mai bine în societate. Iisus îi sfătuia pe oameni: "Faceţi altora ceea ce aţi dori să vă facă ei vouă." (Matei 7: 12). Această frază poate fi interpretată astfel: dacă doriţi ca cei din jur să aibă păreri bune în legătură cu voi, căutaţi ca, la rîndul vostru, să nu gîndiţi niciodată rău despre ei. Dacă doriţi ca ei să se poarte frumos, atunci fiţi mereu politicoşi şi amabili. Purtaţi-vă cu cei din jur aşa cum aţi vrea să se poarte ei cu voi înşivă.

De exemplu: sunteţi amabil cu un coleg de birou, dar el vă răspunde exact pe dos. Vă umpleţi de resentimente şi de supărare. Aceste gînduri negative se dovedesc nefaste pentru voi, devenind o otravă mentală,. Intrînd în subconştient, ele alungă pofta de viaţă, entuziasmul, bunăvoinţa, forţa şi aduc prin rezonanţă numai boli şi necazuri.

"Nu judecaţi, ca să nu fiţi judecaţi. Căci cu judecata cu care judecaţi, veţi fi judecaţi, cu măsura cu care măsuraţi, vi se va măsura". (Matei, 7: 1, 2).

Aceasta este cheia relaţiilor armonioase cu cei din jur. A judeca înseamna a stabili un verdict mental, o concluzie în legătură cu cineva. Ca orice alt gînd şi acesta va crea o anumită realitate, care nu vă va afecta numai pe voi, ci şi pe cel căruia îi este adresat. De aceea se spune: "Nu judecaţi, ca să nu fiţi judecaţi."

Acum, cînd ştiţi ce efect pot avea gîndurile voastre, trebuie să fiţi mult mai atenţi cum gîndiţi despre cei din jur. Dacă reuşiţi să vă îmbunătăţiţi atitudinea faţă de exterior, multe dintre problemele voastre se vor rezolva, ca prin farmec.

În virtutea legii acţiunii şi reacţiunii, binele şi răul pe care-l faceţi altora vă va fi întors odată, într-un viitor mai apropiat sau mai îndepărtat. Cel care caută să înşele şi să fure mereu, se păcăleşte, în fapt, pe el însuşi. Teama sa permanentă şi sentimentul de culpabilitate, îi vor provoca exact necazurile de care se teme.

Subconştientul nu are personalitate, nu ştie ce este bine sau rău, ci acţionează conform sugestiilor care i-au fost impregnate.

Începeţi, chiar din momentul acesta, să vă observaţi modul de a gîndi şi comportamentul faţă de cei care vă înconjoară. Cum reacţionaţi cînd primiţi o veste? Cum vă purtaţi cu prietenii, cu colegii, cu familia sau cu necunoscuţii? Dacă noutăţile vă tulbură, dacă aveţi senzaţia că sunteţi nedreptăţit şi că toţi ceilalţi greşesc, în timp ce voi aveţi dreptate, atunci sunteţi sub influenţa emoţiilor negative, care vă distrug pacea şi armonia interioară.

O doamnă îmi scria că soţul ei era cuprins de furii violente cînd citea în ziar articole cu care nu era de acord. Accesele zilnice de mînie, au făcut ca el să se îmbolnăvească de ulcer hemoragic. Pe lîngă tratamentul obişnuit, medicul i-a recomandat să-şi controleze emoţiile şi să evite orice stres. Am discutat şi eu cu omul acela şi i-am explicat că dă dovadă de imaturitate psihică dacă se enervează cînd cineva îndrăzneşte să aibă o părere diferită de a sa. A înţeles că toţi oamenii, chiar şi ziariştii, au dreptul la o părere proprie în domeniul politic, religios sau în oricare direcţie a vieţii. Şi, de asemenea, nimeni nu-l poate împiedica să scrie pe adresa ziarului respectiv, pentru a-şi exprima propria opinie. Omul a realizat acest adevăr simplu şi anume, că nu ne afectează atît de mult ceea ce gîndesc sau fac cei din jurul nostru, ci mai ales ceea ce gîndim sau facem noi înşine. Această revelaţie i-a adus şi vindecarea. Şi-a dat seama că, printr-o voinţă puternică, va reuşi să se controleze atît de bine, încît să nu se mai înfurie niciodată. După un timp, dobîndise aşa o armonie interioară, încît nu se mai înfuria niciodată, ci se amuza copios cînd citea vreo prostie în ziare.

O secretară între două vîrste, era renumită pentru felul cum îşi trata colegele mai tinere. Orice ar fi făcut, nu reuşeau niciodată să-i intre in voie, pentru că era convinsă că ele răspîndesc tot felul de minciuni la adresa ei. Recunoaştea că nu-i plac femeile: “Detest femeile, dar îmi plac bărbaţii”, obişnuia să spună. Era mereu autoritară şi severă, făcîndu-şi o plăcere din a face viaţa dificilă tinerelor care lucrau lîngă ea, făcîndu-le mereu reproşuri.

Dacă vă agasează toţi colegii de birou sau din fabrică, nu cumva adevărata cauză o constituie gîndurile voastre negative, vibraţiile mentale joase cu care îi “bombardaţi”, fără să vă daţi seama? Ştim cu toţii că un cîine îi atacă pe cei care nu iubesc deloc cîinii. Animalele sunt foarte sensibile şi percep vibraţiile mentale ale oamenilor, reacţionînd în consecinţă. Mulţi oameni sunt la fel de senzitivi şi sensibili la influenţele subtile din jurul lor.

Am sugerat femeii care îşi detesta semenele să adopte o viziune transfiguratoare faţă de toate colegele ei, să încerce să pătrundă misterele vieţii pentru a înţelege ce înseamnă femininul în natură. Cu timpul, cînd va înţelege, toată ura i se va risipi ca prin farmec, vocea şi comportamentul i se vor îmblînzi. Şi-a dat seama, cu surprindere, că ura se resimte în limbaj şi întoate acţiunile. A învăţat să-şi stăpînească mînia şi resentimentele, folosind în mod sistematic următoarea sugestie benefică: “Gîndesc, vorbesc şi acţionez plină de iubire şi calm. Iradiez bunăvoinţă, linişte şi toleranţă către toate fetele care m-au criticat pînă acum. Faţă de toţi cei din jur am o atitudine armonioasă şi compasivă. De cîte ori am tendinţa să-mi reiau vechiul comportament, îmi spun cu fermitate: Trebuie să gîndesc şi să acţionez din punctul de vedere al adevărurilor fundamentale şi al armoniei. Înţelepciunea divină mă va călăuzi mereu.”.

Prin practică asiduă, femeia a reuşit să-şi schimbe comportamentul şi viaţa. Toate criticile au încetat, iar tinerele i-au devenit cele mai apropiate colaboratoare şi prietene. Nu trebuie să căutăm să-i schimbăm pe ceilalţi din jur, ci numai pe noi înşine.

Într-o zi, mi-a cerut sfatul un vînzător, care nu se înţelegea deloc cu şeful său. De zece ani nu fusese niciodată avansat şi nici nu-şi luase concediu. Mi-a arătat situaţiile contabile, care dovedeau că avea vînzări mai bune decît oricare coleg. Se plîngea că directorul nu-l agrează, că îl persecută, îl critică şi îl ridiculizează în şedinţe, de faţă cu ceilalţi colegi.

I-am explicat că adevărata cauză a dificultaţilor se găsea în el însuşi. Părerea proastă despre şef determinase acelaşi tip de comportament din partea lui. Întotdeauna primim ceea ce dăruim. În fiecare dimineaţă, în drum spre serviciu, purta o conversaţie interioară, în care îl critica, îl învinovăţea, aducea argumente care denunţau afacerile necinstite ale şefului său. Şi-a dat seama ca acest mod de a mentaliza era profund distructiv. Gîndurile sale erau atît de puternice, încît directorul le simţea în mod inconştient. Pe de altă parte îşi făcea rău lui însuşi, caci îşi provoca o serie de tulburări emoţionale şi chiar fiziologice.

Pentru a se elibera de această angoasă permanentă, a început să se sugestioneze în felul următor: “Sunt creatorul destinului meu. Eu sunt responsabil de ceea ce gîndesc în legătură cu directorul, şi nu el. Nu sunt receptiv la nici o influenţă exterioară, nimeni nu mă poate tulbura. Trimit gînduri de sănătate, fericire şi succes directorului meu. Sper ca el să fie călăuzit de Dumnezeu în tot ceea ce întreprinde”.

A repetat aceste cuvinte de nenumărate ori, cu voce tare, plin de atenţie, cu calm. În imaginaţie, îşi vedea mintea ca pe o grădină, unde seamănă numai gînduri bune, care vor da roade cîndva. Pentru ca efectul să fie mai puternic, în fiecare seară, înainte de a adormi, îşi imagina cum directorul îl felicită pentru modul în care munceşte, pentru entuziasmul şi respectul faţă de clienţi. Puţin cîte puţin, imaginile mentale se impregnau în subconştient şi dădeau roade. Incredibil pentru ceilalţi care cunoşteau situaţia, directorul l-a felicitat şi l-a avansat, mărindu-i şi salariul.

Dacă veţi reuşi să vă controlaţi emoţiile, nimeni nu va mai putea să vă tulbure sau să vă irite. Singura cale prin care putem fi jigniţi este prin intermediul gîndurilor noastre.

Cînd vă mîniaţi, de exemplu, treceţi prin patru stadii. Întîi începeţi să vă gîndiţi ce a vrut să spună celălalt. Apoi hotărîţi că v-a jignit şi că trebuie să vă mîniaţi. Mînia se amplifică şi treceţi la acţiune. În sfîrşit, veţi răspunde sub imperiul acestui sentiment. Iată, deci, felul în care gîndul, emoţia, reacţia şi acţiunea sunt angrenate şi se derulează în mintea voastră.

Dacă încetaţi să mai răspundeţi negativ atunci cînd vi se fac critici sau sunteţi jigniţi, înseamnă că aţi atins maturitatea psihică necesară evitării unor astfel de situaţii. Cînd răspundeţi la ură cu ură, la jigniri cu jigniri, vă coborîţi vibraţiile mentale şi rezonaţi la unison cu interlocutorul vostru. Identificaţi-vă mereu cu idealurile cele mai înalte şi nu permiteţi nimănui să vă distrugă pacea lăuntrică şi armonia.

Sigmund Freud, fondatorul psihanalizei moderne, afirma că fiinţele lipsite de iubire se ofilesc şi mor. Dragostea se manifestă prin înţelegere, bunăvoinţă, respect faţă de celelalte persoane. Dăruind mai multă iubire, vom primi, la rîndul nostru, mai multă iubire şi bunăvoinţă.

Dacă îi răniţi şi-i jigniţi pe ceilalţi, nu puteţi pretinde de la ei prietenie. Orice om are nevoie să fie apreciat şi iubit, să se simtă impor-tant şi util pentru ceilalţi. Toţi suntem unici în felul nostru, avem propria noastră valoare şi suntem exprimarea Principiului Unic, care animă toate fiinţele din această creaţie. Înţelegînd aceasta, vom putea manifesta toleranţă şi bunăvoinţă faţă de toţi cei care ne înconjoară.

Un actor mi se plîngea că nu avea succes şi, atunci cînd apărea pe scenă, toţi spectatorii îl fuierau. Dădea vina pe autorul piesei sau pe rolul nepotrivit. Recunoştea că, de luni de zile, detesta spectatorii şi-i numea proşti, idioţi şi ignoranţi. Într-un sfîrşit, a părăsit dezgustat teatrul şi s-a angajat ca vînzător. Un prieten l-a invitat să audieze o conferinţă, care avea titlul: "Cum să ne împăcăm cu noi înşine". Conferinţa i-a transformat întreaga viaţă. S-a întors la teatru şi a început un tratament prin sugestie, destinat să-i îmbunătăţească imaginea despre oameni. Înainte de fiecare spectacol, trimitea gînduri de iubire către public. În timpul spectacolului continua să emită afecţiune către spectatori, imaginîndu-şi că pacea divină cuprinde inimile tuturor. Astăzi a devenit deja celebru. Stima şi bunăvoinţa pe care o manifestă faţă de spectatori au efectul unei forţe charismatice.

Mulţi oameni sunt învăţaţi să gîndească negativ datorită condiţionărilor mentale. Pot fi consideraţi adevăraţi delicvenţi mentali, căci se ceartă cu toţii, refuză să coopereze, sunt cinici şi blazaţi. Aceasta este o adevărată boală psihică. Unii au mentalul deformat chiar din copilărie*. Aşa cum nu condamnaţi pe cineva bolnav de tuberculoză, tot astfel nu ar trebui să învinuiţi un astfel de om, a cărui minte suferă profund. Trebuie să fim plini de compasiune şi să încercăm să-i înţelegem pe cei din jurul nostru, ca să-i putem ierta.

O tînără mi-a mărturisit odată, că o ura de mult timp pe colega sa de birou. Mi-a spus de ce: era mai frumoasă, mai fericită şi chiar mai norocoasă, căci era logodită cu patronul firmei la care lucrau. Într-o zi, după ce colega ei se căsătorise, a venit la birou o fetiţă infirmă, pe care colega ei o avea dintr-o căsătorie anterioară. Fetiţa s-a aruncat în braţele mamei strigînd: "Mamă, mamă, ce mult îl iubesc pe noul meu tătic! Uite ce mi-a adus!" şi i-a arătat o jucărie frumoasă. Iată mărturisirea tinerei: "Imediat am simţit cît de fericită era fetiţa. Mi-am dat seama de bunătatea mamei sale şi, de atunci, am început să o admir şi să o iubesc".

În psihologie, acest fenomen se numeşte empatie şi constă în proiecţia imaginativă a cuiva în situaţia altei persoane. Tînăra în discuţie a simţit, prin empatie, iubirea dintre mamă şi fiică; astfel, iubirea a apărut şi în inima ei.

Dacă sunteţi tentaţi să faceţi rău sau să judecaţi vreo fiinţă, încercaţi imediat să vă cuplaţi mental la învăţăturile lui Moise, să priviţi situaţia din punctul de vedere al celor 10 Porunci. Dacă vă cuprinde invidia sau mînia, amintiţi-vă de Iisus, identificaţi-vă cu El, încercaţi să pătrundeţi sensul profund al cuvintelor Sale: "Iubeşte-ţi aproapele ca pe tine însuţi.".

Nu exageraţi în nici o privinţă

Iertaţi jignirile, dar nu cădeţi în extrema cealaltă, pentru că veţi fi luaţi drept proşti şi veţi suporta fel de fel de accese de mînie, ţipete, lacrimi sau pretinse atacuri de inimă. Mulţi ar putea încerca să-şi impună voinţa. Fiţi binevoitori, dar fermi, dacă aveţi dreptate. Nu încurajaţi răutatea şi egoismul. Puneţi-vă mereu în slujba binelui, nu a intereselor meschine ale unora din jur. Rămîneţi fideli idealurilor voastre şi valorilor spirituale înalte, nu uitaţi că sunteţi aici pentru a progresa şi a vă apropia de Dumnezeu. Nimeni nu trebuie să vă deturneze de la acest scop. Judecaţi mereu prin prisma adevărurilor eterne, căci numai Binele adevărat este bun pentru toţi. Dacă urmăriţi să realizaţi armonia lăuntrică, armonia va cuprinde şi locul unde trăiţi, oamenii din jur, căci totul este în parte şi partea

* S-a constatat că şi perioada prenatală este importantă pentru formarea minţii.

în tot. Trimiteţi către toate fiinţele din univers gînduri de iubire, sănătate, fericire, pace lăuntrică şi prosperitate.

Cum să ne îmbunătăţim relaţiile cu ceilalţi semeni?

1. *Subconştientul este ca o bandă magnetică, care înregistrează, pentru a reproduce mai tîrziu toate gîndurile. Dorind binele altora, vă construiţi propriul vostru bine.*
2. *Ura şi resentimentele sunt o adevărată otravă mentală. Nu doriţi răul nimănui, căci altfel vă veţi face singuri rău. Sunteţi adevăratul creator al destinului vostru, iar gîndurile vă sunt uneltele cu care construiţi acest destin.*
3. *Subconştientul va manifesta pentru voi ceea ce gîndiţi despre alţii. De aici rezultă regula de aur: gîndiţi despre ceilalţi numai ceea ce doriţi să gîndească ei despre voi.*
4. *Dacă înşelaţi sau furaţi, vă păcăliţi singuri, căci subconştientul înregistrează aceste vibraţii joase, negative şi în viitor vă veţi confrunta cu aceleaşi necazuri.*
5. *Faceţi bine, fiţi binevoitori, iubiţi, căci tot ceea ce dăruiţi se va întoarce la voi, dar cu o intensitate mult mărită.*
6. *Amintiţi-vă că nimeni nu este vinovat de felul cum gîndiţi despre el. Părerile voastre pot fi false, aşa încît, este necesar să vă controlaţi în permanenţă mintea.*
7. *Urmăriţi să vă echilibraţi din punct de vedere emoţional, ca să nu vă mai afecteze cuvintele sau acţiunile celorlalţi. Fiecare are dreptul să aibă o părere, aşa cum şi voi aveţi dreptul să nu o luaţi în seamă. Nu trebuie, însă, să răniţi pe nimeni, prin dezaprobarea voastră.*
8. *Animalele percep intenţiile rele ale oamenilor şi de aceea îi atacă. Dacă iubiţi animalele, acestea vor fi prietenoase şi blînde faţă de voi. Unii oameni sunt la fel de senzitivi ca animalele şi reacţionează violent cînd percep anumite gînduri negative.*
9. *Conversaţia interioară are propietatea de a vă amplifica la maxim sentimentele, care, fiind simţite de cel vizat, pot provoca reacţii neaşteptate.*
10. *Nu judecaţi pe nimeni, căci şi alţii vă vor judeca pe voi.*
11. *Doriţi tuturor ceea ce vă doriţi voi înşivă. Aceasta este cheia armonizării relaţiilor interumane.*
12. *Dacă nu sunteţi receptiv, părerea nimănui, oricît de jignitoare ar fi, nu poate să afecteze. Cînd cineva vă vorbeşte cu răutate, spuneţi-i: "Pacea lui Dumnezeu să umple sufletul tău".*
13. *Iubirea care cuprinde totul stă la baza bunei înţelegeri între oameni şi se manifestă prin respect, compasiune, bunăvoinţă, discreţie.*
14. *Nimeni nu condamnă un infirm, ci îl tratează cu compasiune şi bunăvoinţă. Cei care au mintea "infirmă", plină de prejudecăţi, au într-adevăr dreptul la compasiunea voastră. Urmăriţi să-i înţelegeţi şi-i veţi ierta fără doar şi poate.*
15. *Bucuraţi-vă de succesul celorlalţi şi veţi avea şi voi parte de succes. 16. Nu exageraţi cu spiritul de reconciliere, nu vă lăsaţi impresionaţi de crize de nervi sau alte scene. Nu abdicaţi de la idealurile voastre. Urmăriţi mereu binele, nu acceptaţi niciodată să faceţi rău cuiva.*

ARTA DE A FI IERTĂTORI ŞI BUNI CU CEI DIN JUR

Nimeni nu este favorizat de soartă.
Energiile vitale impregnează toate fiinţele şi se manifestă sub forma frumuseţii, a armoniei, a bucuriei şi a prosperităţii.
Cei sensibili şi devotaţi percep în aceste energii sublime însăşi Atotputernica Voinţă Divină.

Prin gîndurile necontrolate, pe care le întreţineţi, puteţi crea adevărate blocaje psihice, care opresc scurgerea liberă a fluxului vital prin fiinţa voastră. Nu Dumnezeu este vinovat de depresiunile voastre sau haosul care domneşte în întreaga lume, ci gîndurile distructive în care oamenii se

complac. Este stupid să daţi vina pe soartă pentru nenorocirile pe care vi le-aţi povocat singuri.

Mulţi dintre noi construiesc adevărate bariere între ei şi forţa Vieţii, prin faptul că-şi plîng mereu soarta, blamîndu-L pe Dumnezeu pentru bolile şi suferinţele ce le îndură.
În ignoranţa lor, ei nu realizează că, de fapt, se pedepsesc singuri.

Dacă nu vor renunţa la ură şi resentimente, nu se vor putea angrena în acţiuni creatoare, benefice.
Pe de altă parte, ar trebui să păstreze în suflet imaginea unui Dumnezeu bun şi iubitor, a unui Tată ceresc care veghează mereu, plin de compasiune şi bunăvoinţă asupra lor.
Astfel, subconştientul se va impregna cu credinţă şi optimism.

Viaţa vă iartă întotdeauna greşelile

Cînd vă tăiaţi la deget, Natura vă iartă, deşi - într-un anumit fel - aţi greşit faţă de ea; imediat începe să vă vindece, să creeze noi celule care să acopere rana.

Dacă vă intoxicaţi sau vă răniţi, Natura nu vă condamnă niciodată, ci vă vindecă, pe cît este posibil acest lucru.
Chiar atunci cînd sunteţi sănătoşi, ea va poartă mereu de grijă, vă conferă vitalitate, armonie şi calm lăuntric.
Trebuie doar să o ajutaţi, să cooperaţi cu ea.
Intenţiile rele, văicăreala, tristeţea, toate acestea sunt piedici în calea acţiunilor ei benefice.

Am cunoscut un om care muncea în fiecare noapte; de multe ori îl găseau zorile la masa de lucru.
Nu-i mai păsa de soţie sau de cei doi băieţi, căci era prea preocupat.
Nu-şi găsea timp nici măcar pentru el însuşi.
Într-o zi, a constatat că are hipertensiune şi că organismul său obosit nu mai face solicitărilor.
Un om normal nu procedează aşa. Niciodată nu-şi pedepseşte proprii săi copii, privîndu-i de iubire şi de atenţie.

I-am arătat cauza pentru care el se autopedepseşte astfel, provocînd în acelaşi timp un mare rău întregii familii:
“Există ceva în dumneavoastră, care vă devorează, altfel nu aţi proceda aşa. Ar trebui să fiţi mult mai înţelegător cu propria voastră fiinţă şi să nu vă mai solicitaţi peste posibilităţi”.

Suferinţa apare întotdeauna atunci cînd încălcăm legile naturii. Nici o energie nu este rea sau bună prin ea însăşi, ci modul în care este folosită o orientează într-un sens sau altul.

Electricitatea, de exemplu, poate să lumineze un oraş sau să provoace un incendiiu.
Rea este ignoranţa din noi, iar ceea ce numim pedeapsă este, de fapt, urmarea naturală a acţiunilor noastre inconştiente.

Cineva care amestecă diferite substanţe chimice într-un laborator, fără să aibă nici o cunoştinţă în domeniu, poate provoca un accident.
Dacă punem degetul pe tăişul unui cuţit, ne vom răni. Dar acelaşi cuţit este folositor, atunci cînd vrem să tăiem pîine cu el.

Omul a înţeles că nu Dumnezeu îl pedepseşte.
Suferinţa apare ca urmare firească a propriilor noastre gînduri distructive şi anxioase.
În trecut el greşise, dar pedeapsa o primise fratele său. De aceea, el continua să se simtă vinovat.

L-am întrebat: "Îi faceţi vreun rău fratelui dumneavoastră în prezent?". "Nu" - mi-a răspuns. "Deci trebuie să încetaţi să vă mai pedepsiţi, împăcaţi-vă cu dumneavoastră înşivă. În plus, nu sunt vinovaţi copiii pentru greşelile pe care le-aţi făcut în trecut. Nu-i lipsiţi de sprijinul dumneavoastră preţios."
Autocondamnarea este un adevărat infern, plin de suferinţă şi limitări. Remediul este împăcarea cu tine însuţi.

Cu mulţi ani în urmă a venit la mine un alt om care-şi ucisese fratele.
Era torturat de ideea că Dumnezeu îl va pedepsi cîndva.
Mi-a povestit că-l omorîse într-un acces de furie, cînd descoperise că avea o legătură amoroasă cu soţia lui.
Aceasta se întîmplase cu 15 ani în urmă.
După discuţia cu mine, el s-a căsătorit a doua oară şi acum are trei copii frumoşi şi sănătoşi.

În plus, s-a folosit de meseria pe care o practica pentru a ajuta multe alte persoane.
Într-un cuvînt, s-a transformat complet.
Iată cum i-am explicat aceste lucruri: mai întîi i-am arătat ca acum nu mai este acelaşi om care făptuise crima, cu mult timp în urmă.

Avînd în vedere că după 11 luni celulele corpului se schimbă complet, acum era reînnoit din punct de vedere psihic şi mental.
Am pus în evidenţă latura bună a caracterului său, mai ales compasiunea şi dorinţa de a-i ajuta pe oameni.
Vechiul om care acum 15 ani comisese o crimă oribilă, nu mai exista în prezent.

Explicaţia a avut efect profund asupra sa şi, după cum mi-a mărturisit, i-a luat o piatră de pe inimă.
A înţeles semnificaţia profundă a cuvintelor biblice: "Veniţi să ne judecăm, zice Domnul. De vor fi păcatele voastre cum e cîrmîzul, ca zăpada le voi albi, şi de vor fi ca purpura, ca lîna albă le voi face". (Isaia, 1: 18)

Nu vă supăraţi cînd sunteţi criticaţi

O profesoară era foarte supărată că un coleg criticase un discurs pe care ea îl ţinuse cu cîtva timp în urmă, spunînd că vorbise prea repede, înghiţind cuvintele, astfel încît, în sală nu s-a înţeles aproape nimic; că avea o dicţie proastă şi de aceea nu obţinuse efectul scontat.
Pe scurt, femeia fierbea de mînie.
După un timp, cînd îi mai trecuse supărarea, a realizat că prima ei reacţie fusese de-a dreptul infantilă şi că observaţiile pe care i le făcuse colegul său erau întemeiate.
Apoi i-a mulţumit colegului, pentru că o ajutase să se corecteze.

Să presupunem că observaţiile nu ar fi fost întemeiate, ci constituiau rodul unei minţi dezechilibrate, care îşi exprima în acest mod propriile ei refulări.
Dacă şi-ar fi dat seama de acest lucru, profesoara ar fi trebuit să fie plină de compasiune, să înţeleagă şi să-l ierte pe cel în cauză.
Singurul mod în care ar fi putut să-l ajute era să se roage, pentru ca omul să-şi redobîndească armonia şi echilibrul interior.

În nici un caz nu trebuia să se simtă jignită sau rănită în amorul propriu.
Este bine să ne controlăm permanent gîndurile, sentimentele şi reacţiile, pentru a nu ne lăsa niciodată tulburaţi de aspectele negative din jur.

Credinţa ne ajută să iertăm mai uşor

Cu cîţiva ani în urmă, mă aflam într-o biserică, exact în momentul cînd trebuia să se celebreze o căsătorie. Mirele întîrzia să apară. După două ore de aşteptare, cînd a văzut că nu mai sunt şanse să vină, tînăra mireasă mi-a mărturisit plîngînd: "M-am rugat pentru ca Dumnezeu să mă călăuzească. Cred că ce s-a întîmplat este răspunsul Lui, căci El nu greşeşte niciodată".

Reacţia sa a fost admirabilă. Chiar şi în acel moment de cumpănă, ea şi-a păstrat credinţa în bunătatea şi armonia divină. Nu era nici o urmă de amărăciune în vocea ei cînd mi-a spus: "Sunt sigură că e mai bine pentru amîndoi că s-a întîmplat aşa: eu m-am rugat pentru binele nostru". Poate că o altă fată ar fi avut o criză de nervi sau, mai grav, ar fi înnebunit.

Conectaţi-vă mereu la sursa infinită de înţelepciune, care este subconştientul.
Aveţi încredere în răspunsurile pe care vi le dă acesta, aşa cum credeţi în mama voastră, care va ţinut în braţe.

Testaţi-vă puterea de a ierta

Faceţi următorul test mental: amintiţi-vă de cineva, care v-a înşelat odată şi v-a făcut mult rău. Închipuiţi-vă acum că eu vin şi vă spun că acelei persoane i s-a întîmplat ceva minunat. Dacă vă simţiţi cuprins de furie, înseamnă că nu l-aţi iertat şi că ura încă mai mocneşte în voi.

Cu toţii am avut cel puţin un abces dentar în trecut. Desigur că acum nu ne mai doare, pentru că l-am tratat atunci. Ne amintim de el, dar nu mai suferim. Acesta este secretul iertării: să vă amintiţi de necazuri, dar să nu mai suferiţi din cauza lor şi să nu purtaţi veşnice resentimente celor care le-au provocat. Dacă nu reuşiţi să treceţi această probă, înseamnă să vă păcăliţi singuri şi că nu aveţi încă puterea să iertaţi.

Cînd cineva înţelege cît de mare este forţa creatoare a propriului său mental, încetează să-şi mai facă sînge rău, deoarece el devine conştient că numai gîndurile negre şi sentimentele sale îi pot influenţa destinul.
Nimic din ceea ce se petrece în exterior nu-l poate tulbura. Numai ignoranţa ne face să credem că cei din jur pot să ne facă nefericiţi, că avem un destin tragic, că trebuie să luptăm toată viaţa.
Biblia, cît şi înţelepciunea orientală, afirmă: "Ceea ce gîndeşte un om, aceea el va deveni".

Învăţaţi să iertaţi

1. *Dumnezeu, care este însăşi Viaţa, nu are favoriţi. Dar cei care acţionează întotdeauna în acord cu legile armoniei universale, par favorizaţi de soartă.*
2. *Nu Dumnezeu ne trimite boli, accidente sau suferinţe, ci ni le creem noi singuri prin gîndurile noastre distructive: cu alte cuvinte culegem ceea ce am semănat în trecut.*
3. *Felul cum vi-l închipuiţi pe Dumnezeu este cel mai important lucru în viaţă. Trebuie să-L vedeţi ca pe un Dumnezeu al iubirii universale.*
4. *Natura nu vă condamnă; nu trebuie să vă temeţi de pedeapsa ei. Vă iartă chiar şi atunci cînd vă pedepsiţi singuri, cautînd mereu să vindece, să aline, să reinstaureze ordinea divină.*
5. *Sentimentul de vinovăţie este neîntemeiat, căci nimeni nu doreşte să vă pedepsească. Prin propriile gînduri distructive pe care le întreţineţi permanent, vă faceţi un mare rău vouă înşivă.*
6. *Forţele naturii nu sunt rele, ci modul în care le utilizăm este greşit. Cu ajutorul electricităţii, de exemplu, putem provoca un incendiu sau să luminăm un cartier întreg. Intenţia noastră se află, de*

fapt, la originea dezastrului, nu energia oarbă pe care o folosim pentru a ne îndeplini scopul.

7. *Dacă cineva vă critică şi vă daţi seama că are dreptate, bucuraţi-vă şi fiţi recunoscători, pentru că v-a dat posibilitatea să vă reparaţi greşelile.*
8. *Nu mai puteţi fi răniţi de cineva prin cuvinte, dacă deveniţi stăpîn pe propriile voastre gînduri şi reacţii. Cel mult, vă puteţi ruga pentru el, pentru pacea sa lăuntrică.*
9. *Rugaţi-vă să fiţi călăuziţi în tot ceea ce întreprindeţi, apoi fiţi receptivi, ca să recunoaşteţi răspunsul intuiţiei. Vă veţi da seama, mai tîrziu, că aceasta reprezintă cea mai bună alternativă.*
10. *Intenţia este cea care face ca o acţiune să fie bună sau rea. Dorinţa sexuală nu este josnică, nici dorinţa de a mînca sau de a avea noroc. Depinde ce turnură daţi acestor impulsuri naturale. Urmăriţi să vă satisfaceţi dorinţele, fără a face rău nimănui.*
11. *Resentimentele, ura, ostilitatea, toate acestea sunt cauze profunde ale bolilor cu care vă confruntaţi. Împăcaţi-vă cu voi înşivă şi iertaţi pe cei din jur, iradiind iubire şi bunăvoinţă către toţi cei care v-au făcut rău. Continuaţi în acest mod, pînă veţi simţi că întreaga fiinţă vi se umple de un profund calm spiritual.*
12. *A ierta înseamnă a dărui. Dăruiţi iubire şi bucurie celorlalţi, pînă nu va mai rămîne nici un strop de durere în inima voastră.*
13. *Să presupunem ca aţi avut în trecut un abces dentar foarte dureros. Vă mai doare şi acum? Nu! La fel, dacă cineva v-a făcut rău sau v-a jignit într-un anumit fel, mai păstraţi încă resentimente faţă de el? Vă mai înfuriaţi cînd vă amintiţi de el? În acest caz, rădăcinile urii sunt încă viguroase în voi şi ele vă vor distruge încetul cu încetul. Numai prin iubire le veţi putea distruge în mod definitiv. Doriţi binele celui care v-a făcut rău, pînă cînd ura se va transforma în calm şi bunăvoinţă.*

ÎNLĂTURAREA BLOCAJELOR MENTALE CU AJUTORUL SUBCONŞTIENTULUI

Orice problemă are o soluţie. Cînd sunteţi într-o situaţie ce pare fără ieşire, cel mai bine este să invocaţi înţelepciunea divină, atotştiutoare, să vă reveleze calea ce trebuie urmată. Această atitudine mentală constructivă vă va ajuta să ieşiţi din multe încurcături.

Cum se formează un obicei

Omul este o fiinţă plină de cele mai felurite obiceiuri, avînd multe tabieturi.
Obişnuinţele sunt opera subconştientului vostru.
Aţi învăţat să înnotaţi, să mergeţi pe bicicletă, să dansaţi, să conduceţi o maşină, făcînd aceste acţiuni de atîtea ori, pînă vi s-au imprimat în subconştient, formînd în voi ceea ce se numeşte "cea de-a doua natură" a fiinţei voastre.

Felul în care gîndiţi este tot o obişnuinţă. Sunteţi liberi să creaţi un obicei bun sau unul rău.
Dacă repetaţi mereu un gînd sau o acţiune negativă, vă veţi obişnui astfel, veţi fi constrînşi şi limitaţi de obiceiul format.

Domnul Jones mi-a spus într-o zi: "Deşi mă abţin de două săptămîni, am o mare poftă să beau ceva! Nu pot să renunţ la obiceiul acesta". De multe ori el s-a lăsat de băut şi tot de atîtea ori s-a apucat din nou. Cînd şi-a dat seama că beţia a devenit un obicei, a înţeles că nu poate să-l distrugă creîndu-şi un alt obicei. De cîte ori reuşea să se abţină pentru un timp, tentaţia devenea atît de mare, încît nu mai putea rezista. Din cauza eşecurilor repetate, ajunsese să creadă că nu are destulă voinţă ca să lupte cu un viciu şi că nu-l va învinge niciodată. Era aproape un om ratat, cînd a venit la mine. I-am explicat că, prin acţiunea corelată a subconştientului şi a mentalului conştient, va învinge acel viciu. Dacă admite în mod conştient că obiceiul său îl conduce în mod sigur către dezastru, ideea se va implanta

încetul cu încetul şi în subconştient. În plus, cu ajutorul sugestiilor pozitive, el va reuşi să-şi formeze obiceiuri sănătoase. Orice condiţionare negativă, formată de-a lungul timpului în subconştient, poate fi dezrădăcinată tot cu ajutorul subconştientului. Domnul Jonas a încetat să se mai mentalizeze ca fiind neputincios. Cu ajutorul tratamentului mental a reuşit să-şi transforme complet caracterul şi destinul.

Din cauza comportamentului său care lăsa de dorit, fusese părăsit de soţia şi copii săi. Nu mai avea dreptul nici măcar să-i viziteze sau să discute cu ei. De fiecare dată cînd avea puţin timp liber, obişnuia să se relaxeze şi să intre într-o stare de somnolenţă. Apoi începea să se gîndească la familia pe care o pierduse. Îşi imagina că se întoarce acasă, iar fiica sa îl primeşte cu bucurie, spunîndu-i: "Tată, ce bine că te-ai întors acasă!". Făcea aceasta în mod sistematic, ştiind că va manifesta ceea ce îşi dorea cu atîta ardoare. Cînd gîndurile îi zburau, revenea imediat la imaginea fiicei sale, cu un zîmbet fermecător pe buze, îşi amintea vocea ei veselă, care se auzea în toată casa. Aceste imagini l-au ajutat să se transforme, să înveţe să-şi iubească familia. A fost tot un proces de formare a unui nou obicei, de data aceasta benefic.

Mentalul conştient este ca un aparat de fotografiat, subconştientul fiind filmul pe care se poate impregna orice imagine. Filmul este developat, apoi, în camera obscură a subconştientului, dînd naştere imaginilor, pe care le putem vedea cu ochii fizici şi le numim "realitate".

Atenţia concentrată

Dacă ne dăm seama că mentalul conştient funcţionează ca un aparat de fotografiat, ne va fi mult mai uşor să ne concentrăm, căci astfel va dispărea orice efort sau constrîngere.
Pur şi simplu vom ordona minţii să se fixeze asupra unei idei sau imagini, iar ea se va identifica treptat cu ideea sau imaginea respectivă.

Domnul Jones, de care am vorbit mai sus, înţelesese aceasta şi de cîte ori băutura îl tenta, se concentra asupra amintirilor vechi, care-i trezeau dorinţa de a se întoarce acasă.
Aştepta plin de încredere ca imaginile pe care şi le crease să devină realitate. Treptat a reuşit să renunţe la vechiul viciu, contracarîndu-l cu un obicei pozitiv.
În prezent, el este preşedintele unei firme cu un capital de mai multe milioane de dolari şi este foarte fericit în sînul familiei sale.

Domnul Block mi se plîngea într-o bună zi că, deşi avea un venit anual de 20000 de dolari, cu toate acestea, de trei luni nu mai reuşea să încheie nici un contract. Toate uşile păreau că se închid atunci cînd venea el. Îşi convingea clientul să încheie un acord şi, în ultimul moment, cînd acest acord trebuia semnat, clientul se răzgîndea. Domnul Block* simţea că-l urmăreşte ghinionul permanent.

Analizînd situaţia împreună cu el, am ajuns la concluzia că, starea sa de spirit era cauza principală a acestor eşecuri repetate. Cu trei luni în urmă, fusese pe punctul de a face o afacere cu un dentist. După ce stabiliseră toate clauzele şi totul era pregătit, clientul se retrăsese subit, fără nici o explicaţie. În mintea domnului Block s-a strecurat atunci teama că şi alţii vor proceda în acest mod. Neîncrederea lui s-a amplificat, generînd o stare de frustrare şi ostilitate, faţă de toţi presupuşii clenţi. Se ştie că de ce te temi mai mult, de aceea nu scapi. Domnul Block a înţeles că "ghinionul" era efectul propriului său mod de a mentaliza şi s-a decis să-i pună capăt, folosind autosugestia constructivă şi pozitivă. Iată care au fost ideile sale forţă: "Sunt conectat mereu la înţelepciunea eternă prin intermediul subconştientului. Cu ajutorul ei voi birui orice dificultate sau întîrziere. Şansa mă urmăreşte în tot ceea ce fac. Subconştientul răspunde prompt gîndurilor mele optimiste şi tot ce încep eu, el duce la bun sfîrşit. Cred în forţa creatoare, o las să mă cuprindă şi să materializeze toate proiectele mele. Scopul meu în viaţă este de a face fericiţi pe toţi cei care intră în contact cu

mine. Dăruiesc Divinului fructele acţiunilor mele şi îl rog să mă călăuzească în tot ce gîndesc şi înfăptuiesc."

A repetat aceste cuvinte în fiecare dimineaţă, înainte de a porni la lucru şi în fiecare seară, înainte de a adormi. Treptat şi-a format un nou mod de a gîndi, iar sugestiile implantate în subconştient au dat roadele scontate. Astăzi, afacerile sale prosperă.

Cît de mare vă este aspiraţia?

Un tînăr l-a întrebat odată pe Socrate, cum poate să dobîndească înţelepciunea.
Socrate i-a răspuns: "Vino cu mine". L-a dus la rîu şi l-a ţinut cu capul sub apă, pînă tînărul era pe punctul să se sufoce. Cînd şi-a recăpătat cunoştinţa, Socrate l-a întrebat: "Ce-ţi doreai cel mai mult cînd erai cu capul sub apă?" "Aer" - a răspuns băiatul.
Socrate i-a răspuns: "Cînd vei aspira la înţelepciune tot atît de mult cît doreai atunci o gură de aer, vei dobîndi înţelepciunea dorită.".

La fel, dacă vă confruntaţi cu o problemă şi doriţi foarte mult să o rezolvaţi, fiind hotărîţi să faceţi orice pentru aceasta, puteţi fi siguri de succes. Dacă aspiraţi cu adevărat să dobîndiţi calmul lăuntric, îl veţi obţine. Chiar dacă aţi fi nedreptăţit la serviciu, chiar dacă aţi avea necazuri în familie şi toate treburile v-ar merge pe dos, datorită păcii interioare pe care aţi obţinut-o, nimic nu v-ar mai putea tulbura.
Astfel, vă puteţi trezi multe alte puteri extraordinare.

Refuzaţi categoric să vă lăsaţi în voia "hoţilor" de energie mentală care sunt gîndurile de ură, mînie, ostilitate, pentru a vă concentra forţele şi aspiraţia spre fericire, armonie şi sănătate.

Nu lăsaţi să vă influenţeze gîndurile celorlalţi, condiţionările, veştile proaste: identificaţi-vă mereu cu idealul cel mai înalt. Concentraţi-vă să simţiţi fluviul de pace care vă pătrunde şi vă transformă întreaga fiinţă. Gîndul reprezintă o adevărată forţă invizibilă, cu ajutorul căreia puteţi obţine orice.

Iată exemplul unui bărbat care era căsătorit şi avea 4 copii, dar întreţinea o legătură secretă cu altă femeie. Era mereu nervos, agitat, iritabil, suferea de insomnie. Nici un tratament nu l-a ajutat. Avea dureri în tot corpul şi nici un medic nu-i descoperea vreo boală. Situaţia s-a agravat şi mai mult cînd omul a căpătat viciul beţiei.
Adevărata cauză a stării sale deplorabile era un sentiment de culpabilitate inconştientă. Încălcase legile căsătoriei, care se fixaseră în subconştientul său încă de cînd era mic. Pentru a se elibera de senzaţia de vinovăţie, folosea alcoolul. Unii suferinzi iau morfină sau codeină pentru a-şi alina durerile. Interlocutorul meu bea alcool, ca să uite de rănile psihice; dar nu reuşea decît să toarne gaz pe foc.

I-am explicat ce i se întîmplă de fapt, că joacă un rol dublu şi aceasta îl afectează mult. A înţeles că alcoolul îi provoca o stare se inconştienţă, dar nu-l ajuta, pentru că nu înlătura cauza profundă a suferinţei, care se afla în subconştient.

A început să se trateze folosind următoarea sugestie: "Sunt calm şi perfect echilibrat. Voi găsi în mine însumi răspunsul la orice întrebare; nu-mi este teamă de nimic, nici de trecut, nici de viitor. Inteligenţa infinită a subconştientului mă călăuzeşte mereu. Sunt capabil să fac faţă oricărei situaţii, cu calm şi răbdare. Sunt complet vindecat de alcoolism. Spiritul meu se umple de fericire şi de pace. Mă împac cu mine însumi şi acţionez animat de cele mai înalte idealuri."

A repetat cuvintele acestea plin de aspiraţie, fiind sigur că va obţine rezultate. I-am recomandat să le spună cu voce tare, rar şi plin de iubire, pentru ca ele să se impregneze în subconştient. Ceea ce semăna, va culege mai tîrziu, căci vibraţiile benefice ale sugestiilor vor înlătura toate prototipurile mentale negative. Lumina răspîndeşte întunericul; gîndul pozitiv distruge gîndul negativ. În decurs de o lună, omul respectiv s-a transformat complet.

Fiţi conştienţi de propriile vicii şi luptaţi împotriva lor

Dacă sunteţi alcoolic sau vă drogaţi în orice alt mod, fiţi curajoşi faţă de voi înşivă şi recunoaşteţi-vă viciul.

Altfel, riscaţi să nu vă puteţi vindeca niciodată, ca atîtea alte persoa-ne, care s-au dovedit laşe şi nu s-au privit obiectiv, aşa cum sunt în realitate.

Viciile apar pe fondul unei profunde neîncrederi, a instabilităţii emoţionale. Nu întîmplător, majoritatea alcoolicilor refuză să privească adevărul în faţă, încercînd mereu să se sustragă responsabilităţilor. De aceea, ei nu au propriu-zis un liber arbitru, voinţa lor este aproape anulată. Deşi unii spun cu aroganţă: "Eu nu depind de alcool; pot renunţa oricînd la el", niciodată nu vor fi în stare să reziste tentaţiei, pentru că nu ştiu de unde să ia forţa necesară.

Aceşti oameni trăiesc într-un fel de închisoare psihică, pe care şi-au construit-o singuri, din neîncredere, din păreri greşite, din erori de educaţie. Ca şi majoritatea fiinţelor, toxicomanii sunt condiţionaţi de obişnuinţă. Dar în cazul lor, obişnuinţa este un viciu, şi-i conduce către dezastru sigur.

Subconştientul formează obişnuinţele, deci tot cu ajutorul său le putem elimina. În acest scop, vom folosi sugestiile pozitive, care urmăresc să elibereze şi să calmeze spiritul. Cînd sugestiile se vor impregna în subconştient, va dispărea orice dorinţă de a mai consuma alcool. Cîştigul va fi dublu, căci nu numai că vă veţi vindeca complet, dar veţi înţelege şi procesele care au loc în profunzimile menatlului.

Dacă dorinţa de a vă elibera de viciu este foarte mare, sunteţi pe jumătate vindecaţi. Nu va fi greu să vă vindecaţi complet, dacă aspiraţia va întrece forţa tentaţiei. Subconştientul amplifică orice gînd puternic cu care este sugestionat. Fixaţi mintea asupra ideii de libertate şi de calm profund, urmărind să nu devieze de la această nouă direcţie. Treptat vor apărea noi sentimente şi emoţii benefice, din ce în ce mai apropiate de scopul propus.

Întotdeauna aşteptaţi-vă la ceva bun, fiţi optimişti. Hotărîţi să nu mai suferiţi. Înţelegeţi că, dacă veţi continua să beţi, vă veţi îmbolnăvi ireme-diabil din punct de vedere psihic şi mental. Puterea uriaşă a subconşti-entului vă susţine mereu. Chiar dacă acum sunteţi deprimaţi, imaginaţi-vă că aţi şi început să fiţi fericiţi şi liberi.
În aceasta constă legea substituţiei. Imaginaţia v-a împins către viciu; lăsaţi-o acum să vă conducă spre lumină şi pace. Acest lucru va produce, poate, puţină suferinţă. Suportaţi această suferinţă, aşa cum o mamă suportă durerile naşterii, ştiind că va avea un copil minunat.

Alcoolismul provine din obişnuinţa de a gîndi negativ şi distructiv. Alcoolicul suferă de sentimente profunde de inferioritate, de neputinţă, de frustrare, însoţite de ostilitate. El găseşte mereu justificări şi scuze pentru viciul său, cînd de fapt, singurul motiv îl constituie natura distruc-tivă a gîndurilor sale.

Iată 3 etape principale, pe care trebuie să le parcurgeţi, pentru a schimba această stare de lucruri:

1. *Relaxaţi-vă fizic, psihic şi mental. Urmăriţi să intraţi într-o stare meditativă, profundă, pentru a trece apoi la pasul al doilea.*
2. *Compuneţi o frază scurtă, pe care să o puteţi memora cu uşurinţă şi repetaţi-o de mai multe ori, ca pe un cîntec de leagăn. Iată un exemplu: "Sufletul meu se umple de pace şi beatitudine; mulţumesc lui Dumnezeu pentru acest lucru". Pentru ca mintea să nu se împrăştie, repetaţi fraza cu voce tare sau doar mişcînd buzele. Sugestia va pătrunde mult mai uşor în subconştient. O şedinţă va dura 5 - 10 minute.*
3. *Înainte de a adormi, procedaţi aşa cum făcea Goethe: imaginaţi-vă că în faţa voastră se găseşte unul dintre prietenii pe care-i iubiţi cel mai mult. Ţineţi ochii închişi, corpul relaxat. Imaginaţi-vă apoi că prietenul vă felicită cu căldură pentru reuşita voastră. "Vedeţi-i" faţa, surîsul, "auziţi-i" vocea. Strîngeţi-i mîna şi căutaţi să "simţiţi" cît este vie şi de caldă. Reluaţi scena iar şi iar, pînă veţi fi satisfăcut de rezultat.*

Chiar dacă teama închide porţile subconştientului, chiar dacă grijile şi îndoiala vă chinuie, nu pierdeţi din vedere scopul final. Gîndiţi-vă la forţa infinită a subconştientului, pusă în mişcare cu ajutorul gîndului focalizat şi imaginaţiei pozitive controlate. Veţi dobîndi atunci o mare încredere şi un deosebit curaj. Continuaţi, perseveraţi pînă cînd soarele va răsări pentru voi, risipind tenebrele în care vă aflaţi pînă atunci.

Folosiţi forţa gîndului

1. *Orice problemă are o soluţie. Răspunsul se găseşte chiar în întrebare; înţelepciunea divină vi-l revelează dacă o invocaţi cu încredere.*
2. *Obişnuinţa, crearea unui obicei, este rodul acţiunii subconştientului. Suntem creaturi ale obişnuinţelor, ceea ce demonstrează cît de uluitoare este puterea subconştientului.*
3. *Repetînd anumite gînduri sau acţiuni, ele se impregnează în subconştient, devenind automatisme.*
4. *Sunteţi liberi să alegeţi un obicei bun sau unul rău. Controlul minţii sau rugăciunea, de exemplu, sunt obiceiuri benefice.*
5. *Dacă întreţineţi cu încredere o imagine mentală, subconştientul o va manifesta cu siguranţă.*
6. *Cînd atenţia se risipeşte, concentraţi-vă din nou asupra scopului propus. Faceţi din aceasta un obicei. Astfel veţi disciplina mintea.*
7. *Nici un obstacol exterior nu poate sta în calea reuşitei voastre. Singura piedică o constituie mintea şi lipsa de credinţă.*
8. *Mentalul conştient reprezinta aparatul foto, iar subconştientul - filmul pe care impregnaţi diferitele dorinţe, imagini, idei.*
9. *Ghinionul este rezultatul neîncrederii. Pentru a o înlătura, invocaţi inteligenţa divină, rugaţi-o să vă călăuzească în tot ceea ce faceţi. Imaginaţi-vă mereu că dorinţa vi s-a împlinit.*
10. *Pentru a crea un nou obicei, trebuie mai întîi să fiţi convinşi că acesta este benefic. Dacă doriţi cu ardoare să renunţaţi la un viciu, sunteţi pe jumătate vindecaţi.*
11. *Ceea ce spun ceilalţi nu vă poate afecta decît prin intermediul propriilor voastre gînduri. Sunteţi singurul creator al universului vostru lăuntric. Identificaţi-vă mereu cu idealurile cele mai înalte, cu starea de armonie şi fericire.*
12. *Alcoolismul provine din dorinţa ascunsă de a scăpa de griji. Pentru a vă elibera, luptaţi cu tenacitate împotriva gîndurilor distructive; sădiţi în minte idei de fericire, calm lăuntric şi libertate nestînjenită.*
13. *Multe persoane sunt şi vor rămîne alcoolice, din cauză că refuză să-şi recunoască viciul.*
14. *Subconştientul care v-a făcut sclavii obiceiurilor rele, este singurul care vă poate elibera de acestea. Totul depinde de modul în care-i utilizaţi capacităţile extraordinare.*

15. *Imaginaţia v-a împins către alcoolism. Acum folosiţi tot imaginaţia pentru a vă elibera de acest viciu.*
16. *Cînd teama închide poarta de acces la subconştient, numai credinţa nezdruncinată în Dumnezeu o va deschide din nou.*

FOLOSIŢI SUBCONŞTIENTUL PENTRU A ÎNLĂTURA TEAMA

Unul dintre cursanţi mi-a relatat cum, fiind invitat să ţină un discurs, s-a simţit cuprins de panică la ideea că va vorbi în faţa atîtor oameni. Iată cum a reuşit să-şi elimine această teamă: timp de mai multe seri a practicat o tehnică de autosugestionare. Se relaxa într-un fotoliu timp de 5 minute, apoi îşi spunea rar şi cu calm: "Îmi stăpînesc teama şi o depăşesc fără probleme. Vorbesc plin de încredere şi de forţă. Ceea ce spun, captivează auditoriul şi îl impresionează".

Subconştientul este foarte receptiv la orice sugestie. Mai ales cînd sunteţi destinşi, gîndurile pătrund foarte uşor în subconştient, printr-un fenomen asemănător cu osmoza, prin care două fluide separate de membrană poroasă se întrepătrund. În această stare, mentalul conştient comunică foarte uşor cu subconştientul.

Cel mai mare duşman al omului

Se spune că frica este cel mai mare duşman al omului. Ea este răspunzătoare de multe eşecuri, boli şi neînţelegeri în viaţa acestuia. Milioane de oameni se tem de trecut, de viitor, de bătrîneţe, de nebunie, de moarte. Frica este o stare de spirit dominantă; unii dintre noi se tem chiar şi de propriile lor gînduri.

Dacă un părinte spune copilaşului său că sub pătuţ se află un crocodil care-l va mînca, micuţul paralizează de teamă. Dar cînd îi arată că acolo nu este nimeni, de fapt, copilul se eliberează de orice teamă. Frica este tot atît de reală ca şi crocodilul de sub pat. În mod asemănător, mulţi dintre noi se tem de fantasme, de o mulţime de umbre sinistre, care nu au nici o legătură cu realitatea.

Filozoful şi poetul **Ralph Waldo Emerson** spunea: *"Faceţi exact lucrul de care vă temeţi cel mai mult; atunci frica se va împrăştia imediat."*.

Am verificat eu însumi aceste cuvinte cînd, doar la gîndul că voi vorbi în faţa publicului, mă cuprindea o frică teribilă. Am depăşit-o în momentul cînd am susţinut prima conferinţă, adică făcînd exact lucrul de care mă temeam. Cînd vă hotărîţi să controlaţi spaimele şi angoasele, eliberaţi în fapt puterea teribilă a subconştientului, care vă va ajuta să le dominaţi.

O cîntăreaţă a fost invitată odată la o audiţie. Fiind emotivă, dăduse greş la alte trei probe, deşi avea o voce foarte frumoasă. Chiar în momentul cînd trebuia să cînte, o cuprindea panica. Subconştientul, receptiv la orice sugestie, se manifesta imediat, astfel încît, tînăra îşi pierdea subit vocea. De trei ori la rînd a cîntat fals, pînă cînd vocea i se îneca definitiv în lacrimi.

Pentru a-şi elimina tracul, a folosit o tehnică simplă: de trei ori pe zi se închidea în cameră, se aşeza comod într-un fotoliu, se relaxa şi închidea ochii. Apoi îşi liniştea valurile minţii, căci, în starea de calm profund, subconştientul este mult mai receptiv la sugestii. În sfîrşit, îşi spunea plină de încredere: "Cînt minunat. Sunt senină, echilibrată şi calmă". Repeta de 5 - 10 ori această sugestie, lent, cu atenţie. După o săptămînă, era mult mai calmă şi dobîndise încredere în vocea ei. Momentul audiţiei a venit, iar ea a cîntat minunat.

Aplicaţi această tehnică, pentru a elimina, pe rînd, toate angoasele şi spaimele, care v-au chinuit pînă acum.

Teama de eşec

Mulţi studenţi mi s-au plîns de aceeaşi problemă: cînd apar în faţa profesorului, la examen, uită subit tot ce învăţaseră anterior. Invariabil, cînd ies din sală, îşi amintesc în amănunţime răspunsurile, la toate întrebările. Subconştientul reacţionează întotdeauna la sugestia cea mai puternică. La studenţii respectivi, această sugestie o constituie teama de eşec. Cu alte cuvinte, frica este adevărata cauză a amneziei lor.

Iată un exemplu edificator: am cunoscut un student la medicină, care era cel mai inteligent din grupa lui, dar, la un examen oral, nu era capabil să răspundă nici măcar la cea mai simplă întrebare. Frica îl paraliza mereu.

Spaimele şi angoasele au o influenţă atît de mare asupra subconşti-entului pentru că sunt însoţite de emoţii foarte puternice. Prin teama noastră, aproape că cerem subconştientului să facă în aşa fel încît să dăm greş.

Unul dintre studenţi, care ştia că subconştientul este depozitul a tot ceea ce el memorează, s-a decis să folosească la maximum această capacitate, cu ajutorul sugestiei. În fiecare dimineaţă şi seară, îşi imagina că scria mamei o scrisoare, prin care o anunţa că luase note mari la toate examenele. Apoi citea în gînd răspunsul, prin care mama îl felicita cu dragoste.

Aşa cum se aşteptase, inteligenţa divină a subconştientului a preluat sugestiile şi a făcut astfel încît dorinţele lui să devină realitate. Imaginîndu-şi deznodămîntul, el a creat premizele îndeplinirii sale.

Teama de apă, de înălţime şi de locuri închise

Multe persoane suferă de aceste obsesii. Este posibil ca angoasele să-şi aibă cauza în anumite întîmplări petrecute în copilărie.

Dacă un copilaş a fost aruncat într-un lac fără să ştie să înnoate, el va păstra spaima subconştientă de apă, pentru toată viaţa. Sau dacă s-a defectat liftul în timp ce se afla în el, va fi chinuit de claustrofobie.

Cînd eram de 10 ani, am trăit o astfel de experienţă: am căzut din greşeală într-un lac cu apă murdară. Îmi amintesc şi acum apa cenuşie de deasupra capului meu. În ultimul moment, am fost salvat de un coleg. Spaima aceea teribilă mi-a pătruns în subconştient şi mult timp m-a obsedat teama de apă. Într-o zi am consultat un psiholog cu experienţă, care m-a sfătuit: “Du-te la piscină, priveşte apa şi spune cu voce tare:Te domin, te stăpînesc. Apoi intră în apă, înscrie-te la cursuri de înnot, şi caută să-ţi îndepărtezi teama”. Ceea ce am şi făcut. Nu i-am permis fricii de apă să mă domine şi să mă înspăimînte nici un moment. Amintiţi-vă mereu că sunteţi mai puternici decît frica sau angoasa ce tinde să vă domine. Însuşiţi-vă această nouă atitudine, plină de curaj. Subconştientul va reacţiona prompt, dîndu-vă un plus de încredere şi de forţă.

Iată o altă modalitate simplă, dar foarte eficientă, pentru a înlătura teama. Să presupunem că vă este frică de apă, de înălţime, de locuri închise sau aveţi trac atunci cînd daţi un interviu sau o audiţie.

Dacă apa este cea care vă sperie, începeţi prin a vă relaxa complet timp de 5-10 minute, apoi imaginaţi-vă că înnotaţi. Concentraţi-vă să percepeţi răcoarea apei şi să vă coordonaţi cît mai bine mişcările corpului. Sunteţi vesel, plin de viaţă. Ceea ce faceţi nu este o simplă reverie, ci este o sugestie pozitivă care se impregnează în subconştient şi va deveni realitate. Aceasta este legea subconştientului.

Aceeaşi tehnică este valabilă şi pentru cei care suferă de teama de înălţime. Închipuiţi-vă că urcaţi pe un munte foarte înalt, sunteţi în formă, că admiraţi peisajul pitoresc. Aceeaşi bucurie o veţi simţi în realitate, cînd veţi birui teama.

Am cunoscut pe directorul unei mari firme, care era terorizat că trebuia să urce cu ascensorul în fiecare dimineaţă. La un moment dat s-a hotărît să-şi biruie teama, cu ajutorul următoarei sugestii pozitive: “Ascensorul este o invenţie minunată şi este foarte util în clădirea noastră. Îmi dau seama că este o adevărată binecuvîntare pentru funcţionari, căci astfel ei economisesc forţă şi timp. Funcţionează cu voia lui Dumnezeu, care ne ocroteşte permanent. Energiile vieţii, iubirii şi înţelepciunii circulă libere prin mine. Mă văd urcînd în ascensor; se umple de angajaţi cu care vorbesc, atmosfera este veselă, amicală. Cobor apoi din lift şi intru liniştit în birou. Sunt încrezător şi liber de orice prejudecăţi. Mulţumesc lui Dumnezeu că m-a ajutat”. Timp de 10 zile a lucrat intens cu această sugestie. În a unsprezecea zi, cînd a urcat în lift, n-a mai simţit nici o urmă de teamă.

Teama firească şi teama patologică

Se spune că omul se naşte cu frica de două lucruri: de zgomot şi de cădere. Acestea ne sunt date de către natură ca un sistem de alarmă, care face parte din instinctul de conservare şi sunt normale. Celelalte angoase ne sunt întipărite de către părinţi, educatori şi cei din anturajul nostru.

Cînd scăpăm imaginaţia de sub control, apare teama anormală, care poate merge pînă la manifestări patologice.

O doamnă a fost invitată odată să facă o călătorie cu avionul în jurul lumii. S-a apucat să decupeze din ziare toate articolele despre catastrofe aeriene. Se şi vedea prăbuşindu-se cu avionul în ocean. Iată un exemplu de teamă exagerată. Dacă femeia persista în starea aceea de spirit, fără îndoială că i se va întîmpla exact lucrul de care se teme atît de mult.

Alt exemplu: un om de afaceri din New York, foarte bogat şi cu o viaţă de familie fericită, a început deodată să-şi imagineze cum ar fi dacă ar da faliment, dacă ar primi de la bancă o hîrtie, prin care să i se comunice că în cont nu mai are nici un ban. Aceste imagini fantasmagorice i-au provocat o depresiune psihică, împotriva căreia nu lupta deloc. Mereu repeta soţiei: “cred că se va produce o recesiune”, “sigur vom da faliment” şi alte fraze de acest gen.

Inevitabil, a sfîrşit prin a da faliment, adică s-a împlinit ceea ce el mentalizase cu atîta forţă. Poate că nu s-ar fi întîmplat astfel, dacă nu şi-ar fi hotărît singur soarta prin teama şi angoasa lui permanentă.

Există oameni, care trăiesc mereu cu teama să nu li se întîmple o catastrofă lor sau celor dragi. Dacă citesc în ziare despre o epidemie sau o boală extrem de rară, sunt siguri că şi ei se vor îmbolnăvi în curînd. Sigur că, dacă se vor menţine în această angoasă, odată tot li se va întîmpla ceva rău.

Cînd constatăm că imaginaţia ne scapă de sub control şi începe să plăsmuiască tot felul de scene halucinante sau cînd un gînd negativ ne apare în mod obsesiv în minte, trebuie să luăm imediat atitudine, adică să cultivăm exact sugestia opusă. Angoasa dusă la extrem denotă grave tulburări

psihice şi mentale. Odată cu frica, apare şi aspiraţia către starea opusă ei. Concentraţi-vă atenţia asupra acestei stări, lăsaţi-vă cuprinşi de ea, căci atitudinea mentală menţinută cu perseverenţă generează o obişnuinţă care, la rîndul ei, poate schimba un destin. Veţi căpăta mai multă siguranţă şi încredere în voi înşivă, iar uriaşele forţe care sunt acum latente în subconştient se vor manifesta în sens benefic, susţinîndu-vă cu putere.

Examinaţi-vă cu luciditate fobiile

Preşedintele unei firme îmi povestea de curînd că, pe cînd era un simplu comis voiajor, era atît de suspicios, încît dădea ocol de 5 - 6 ori în jurul casei clientului, înainte de a intra. Directorul i-a spus într-o zi: "Nu te teme, nu te pîndeşte nici un crocodil din spatele uşii. Fii mai îndrăzneţ". Astfel, el a învăţat că, dacă priveşte direct şi lucid motivul fricii, va realiza imediat că nu are de ce să se teamă şi frica va dispare, fără a lăsa urme.

Un veteran în aviaţia militară mi-a relatat cîteva dintre experienţele sale, din timpul celui de-al doilea război mondial. La un moment dat, a fost nevoit să sară cu paraşuta din avionul cuprins de flăcări şi a aterizat în mijlocul junglei. Îi era o frică teribilă şi a înţeles că tocmai teama exagerată îi poate provoca necazuri şi mai mari. S-a hotărît să-şi învingă într-un fel frica, spunîndu-şi cu voce tare: "John, nu trebuie să te laşi cuprins de frica asta, care nu reprezintă decît dorinţa ta de a ieşi din junglă cît mai repede şi de a ajunge într-un loc sigur şi confortabil.". Apoi a început să se sugestioneze astfel: "Înţelepciunea divină care hotărăşte fiecărei planete o anumită orbită şi nu alta, mă călăuzeşte prin această junglă".

A continuat să-şi spună aceste cuvinte timp de 10 minute. A simţit că începe să vibreze ceva înlăuntrul lui şi a pornit la drum plin de încredere. După cîteva zile a ajuns în mod miraculos la marginea junglei, de unde a fost salvat de un avion.

Atitudinea mentală plină de curaj şi încredere în forţele sale au fost cele care l-au salvat, de fapt. El însuşi spunea: "Dacă începeam să mă lamentez şi să mă îngrijorez, aş fi căzut pradă propriei mele spaime; probabil ca aş fi murit de frică şi de inaniţie".

Directorul unei alte firme îmi povestea că, demult, a fost cuprins de teama că-şi va pierde locul de muncă. Trei ani s-a chinuit în starea aceea. Îşi imagina mereu că ar putea fi concediat, deşi realitatea era cu totul alta. Fantasmele au luat o amploare atît de mare, încît s-a îmbolnăvit de o gravă depresiune psihică. Ca urmare, a fost rugat să-şi dea demisia.

În realitate, omul s-a concediat singur prin sugestiile negative pe care le-a întreţinut cu o perseverenţă demnă de un scop mai nobil. Subconş-tientul a reacţionat în consecinţă, sugerîndu-i decizii eronate, care au provocat mari prejudicii firmei. Dacă ar fi contracarat la timp teama şi neîncrederea, cultivînd sugestii opuse, dezastrul ar fi putut fi evitat.

În timpul unui turneu în străinătate, am discutat timp de două ore cu un înalt membru al guvernului ţării respective. Omul acela îţi dădea o senzaţie inefabilă de pace şi seninătate lăuntrică. După cum mi-a relatat el însuşi, nici o injurie adusă de partidul de opoziţie nu-l afectase vreodată. Pentru a se păstra calm, el practica în fiecare zi următoarea tehnică: se relaxa timp de un sfert de oră, apoi mentaliza că este scufundat într-un ocean adînc de pace.

Prin aceasta meditaţie se dobîndea o imensă putere fizică, psihică şi mentală, cu ajutorul căreia biruia toate dificultăţile.

Cu cîtva timp în urmă, îl sunase un coleg la miezul nopţii, ca să-i spună că se pregăteşte un complot împotriva sa. Iată ce i-a răspuns: “La- să-mă să dorm liniştit. Vom vorbi despre asta mîine dimineaţă la ora 10.”.

“Ştiu că nici un gînd negativ nu poate să mă afecteze, dacă nu-l accept. De aceea, refuz să mă las cuprins de teamă. Ştiu că nu mi se poate întîmpla nimic rău.”, îmi spunea el în timpul discuţiei.

Calmul şi curajul său merită o vie admiraţie. Toţi ar trebui să căutăm în noi înşine sursa calmului şi a păcii interioare, în credinţa că suntem ocrotiţi permanent şi nimic nu se petrece la întîmplare, fără voia lui Dumnezeu.
Pentru a elimina definitiv teama, folosiţi această formulă: “Am căutat cu fervoare Eternul şi El mi-a răspuns, eliberîndu-mă de toată frica mea”. (Psalmi, 34: 4)

Eliberaţi-vă de teamă

1. *Faceţi chiar lucrul de care vă este teamă cel mai mult. Frica va dispare instantaneu. Spuneţi-vă mereu: “Îmi stăpînesc perfect teama.”*
2. *Frica reprezintă un gînd negativ, care apare în minte cînd imaginaţia scapă de sub control. Înlocuiţi acest gînd prin idei realiste şi constructive. Teama a ucis milioane de oameni. Faceţi astfel încît credinţa să devină mai puternică decît teama.*
3. *Frica este cel mai mare inamic; ea stă la originea eşecurilor, a bolilor şi a relaţiilor nearmonioase între oameni, dar poate fi învinsă prin iubire, căci iubirea ne pune în rezonanţă cu energiile sublime ale universului.*
4. *Neutralizaţi sugestiile de teamă adoptînd idei opuse lor: “Sunt curajos, echilibrat, senin şi calm”. Veţi observa apariţia unor efecte minunate.*
5. *Tracul se află la originea amneziei în cazul examenelor. Ca să nu vă mai confruntaţi cu el, sugestionaţi-vă astfel: “Am o memorie perfectă şi-mi amintesc tot ce am învăţat”; sau, tot aşa de bine, puteţi să vă imaginaţi că un coleg vine să vă felicite pentru notele de 10 luate la examene. Perseveraţi şi veţi reuşi!*
6. *Dacă aveţi teama de apă, învăţaţi să înotaţi. Imaginaţi-vă că apa vă înconjoară cu prospeţimea şi răcoarea ei. Va fi mult mai uşor să învăţaţi să o stăpîniţi şi să vă bucuraţi de ea. Aceasta este legea subconştientului.*
7. *Dacă aveţi oroare de locuri închise: ascensor, săli de conferinţă, etc, închipuiţivă că sunteţi într-un ascensor, care vă duce în mod rapid şi silenţios acolo unde doriţi să ajungeţi. Gîndiţi-vă în ce stare de oboseală aţi fi după ce aţi urca în fugă 5 etaje şi cît de liniştit şi calm coborîţi din lift. Veţi fi uimiţi de cît de repede vă biruiţi teama.*
8. *Nu ne naştem decît cu două feluri de frică: aceea de înălţime (frica de cădere) şi frica de zgomot. Toate celelalte sunt dobîndite în timpul vieţii, mai ales în copilărie. Debarasaţi-vă repede şi complet de ele.*
9. *Frica normală face parte din instinctul de conservare. Frica patologică este, în schimb, foarte periculoasă şi reprezintă rezultatul gîndurilor negre, a oboseli şi a imaginaţiei necontrolate.*
10. *Acum, cînd ştiţi că subconştientul reacţionează prompt la orice sugestie şi vă poate împlini orice dorinţă, puteţi elimina orice fel de angoasă şi obsesie, cultivînd cu fervoare exact opusul ei. Iubirea alungă întotdeauna teama.*
11. *Dacă vă temeţi de eşec, concentraţi-vă asupra ideii de reuşită. Dacă vă temeţi de boală, orientaţi-va mintea spre să nătate. În orice pericol v-aţi afla, invocaţi protecţia divină. Dacă sunteţi terifiaţi de ideea morţii, meditaţi asupra faptului că Viaţa este eternă. Dumnezeu este Viaţă, iar Viaţa vă aparţine chiar din acest moment. 12. Pentru orice frică este valabilă legea substituţiei. Iată ce se petrece: cînd vă temeţi de un anumit lucru, atunci apare şi dorinţa de a obţine exact opusul său. Dacă sunteţi bolnav, doriţi sănătate; dacă sunteţi închis, doriţi libertatea. Fiţi optimişti,*

concentraţi-vă asupra dorinţei, căci subconştientul o va împlini.
12. *Viitorul există în stare potenţială, în mintea voastră. Gîndurile sunt creatoare, deci ceea ce doriţi cu putere vi se va întîmpla. Gîndiţi binele şi veţi avea parte de bine.*
13. *Priviţi-vă frica în faţă, puneţi-o în lumina raţiunii. Învăţaţi să rîdeţi de spaimele voastre. Acesta este tratamentul cel mai bun.*
14. *Nimic din exterior nu vă poate perturba, dacă nu-i permiteţi acest lucru. Sugestiile, minciunile şi aluziile celorlalţi nu pot avea putere asupra voastră, dacă vă orientaţi permanent către ceea ce este bun şi divin. Nu există decît o singură Putere Creatoare, de aceea orice contradicţie sau conflict nu pot fi decît false. Adevărul stă în Armonie şi în Iubire. De aceea orice gînd bun este inspirat şi însufleţit mereu de Puterea divină.*

TINEREŢE FĂRĂ BĂTRÎNEŢE

Subconştientul nu ştie ce înseamnă bătrîneţea, căci el este etern. Subconştientul face parte din mintea universală, care nu s-a născut niciodată şi nici nu va muri vreodată. De aceea, oboseala şi bătrîneţea nu reprezintă decît rezultatele directe ale propriilor noastre acţiuni greşite. Calităţile cu adevărat spirituale, cum ar fi: armonia, bunăvoinţa, umilinţa, adevărul, pacea, toate acestea nu îmbătrînesc şi nu se demodează niciodată. Cultivaţi cu perseverenţă aceste calităţi şi vă veţi menţine mereu tineri în spirit şi simţiri.

Îmi amintesc că am citit odată un articol despre un grup de medici eminenţi din Cincennati (Ohio), care declaraseră că anii nu sunt singurii responsabili de necazurile sclerozei şi a altor boli. Nu atît timpul, cît mai ales teama de timp, ne afectează mintea şi apoi corpul fizic. Îmbătrînirea prematură apare, deci, ca urmare a fricii obsedante de efectele timpului.

Am studiat biografiile unor oameni celebri, care şi-au continuat activitatea de cercetare sau de creaţie pînă la vîrste foarte înaintate. Alţii nu au devenit celebri decît la vîrsta senectuţii. Am avut, de asemenea, pivilegiul să cunosc oameni simpli care, în felul lor modest, dovedeau că bătrîneţea nu afectează totdeauna forţa creatoare a omului.

Modul nostru eronat de a gîndi este cel care determină îmbătrînirea prematură

Acum cîţiva ani, am vizitat un vechi prieten la Londra, care avea peste 80 de ani, era foarte bolnav şi, în mod evident, se resemnase în faţa suferinţei. În timpul discuţiei, mi-am dat seama că slăbiciunea sa nu era numai fizică, ci şi psihică, în sensul că bătrînul avea un sentiment acut de frustrare şi de disperare în faţa morţii. Sunt edificatoare cuvintele sale: “Ne naştem, creştem, îmbătrînim şi nu mai suntem buni de nimic”. Senzaţia că era inutil constituia cauza principală a stării sale deplorabile. Aştepta letargic să se împlinească soarta. “Se îmbătrînise” singur, prin intermediul gîndurilor sale pesimiste.

Bătrîneţea reprezintă simbolul înţelepciunii

Din nefericire, oamenii gîndesc precum prietenul meu. Ei se tem de ceea ce se numeşte în general, “bătrîneţe”, moarte, stingere, sfîrşit, dar aceasta arată că se tem, în fapt, să-şi asume plini de curaj şi de iniţiativă responsabilităţile vieţii, cu alte cuvinte, le este frică să trăiască. Viaţa nu are sfîrşit, iar bătrîneţea nu înseamnă obligatoriu neputinţă, ci şi înţelepciune.

Înţelepciunea se dobîndeşte prin experienţă, prin înţelegerea profundă a fenomenelor care se

petrec în subconştient şi modalitatea în care pot fi acestea folosite pentru a aduce fericirea şi împlinirea. Încetaţi să mai priviţi vîrstele de 65, 75 şi 85 de ani ca fiind sinonime cu sfîrşitul. Ele pot deveni, dimpotrivă, momente de început ale unei vieţi noi, mai active, mai libere. Mentalizaţi în mod constructiv şi aşteptaţi plini de încredere, căci subconştientul vă va dărui ceea ce doriţi atît de mult.

Îmbătrînirea ne este o tragedie inexorabilă, ci mai mult o schimbare. Trebuie înţeleasă ca o etapă a vieţii, ca un drum fără sfîrşit. Omul aflat la vîrsta a treia învaţă să-şi transceadă corpul fizic şi să se folosească mai ales de forţele sale psihice şi mentale. Acum este perioada în care ei realizează că există senzaţii infinit mai nuanţate, decît cele percepute prin intermediul simţurilor fizice.

În ultimii ani, savanţii au demonstrat că o anumită parte a conştiinţei poate părăsi corpul şi să se deplaseze mii de kilometri pentru a vedea, auzi, atinge şi vorbi cu fiinţe asemănătoare, care şi-au lăsat corpul fizic liniştit în pat.

Privită din punct de vedere spiritual, Viaţa este eternă. Omul nu este obligat să îmbătrînească, aşa cum nici Dumnezeu nu poate îmbătrîni. În Biblie se spune că Dumnezeu este Viaţa, Adevărul şi Calea. Viaţa se naşte din ea însăşi, este eternă, indestructibilă şi este singura reală.

Cercetările făcute în domeniu de către savanţi din Marea Britanie şi America, dovedesc existenţa vieţii de după moarte. Există la institutele respective, nenumărate volume cu procese verbale care descriu experienţele foarte interesante despre supravieţuirea conştiinţei, după o aşa-zisă moarte.

O doamnă l-a întrebat odată pe Thomas Edison ce este electricitatea, iar el i-a răspuns: “Doamnă, electricitatea există. Folosiţi-o.”. Numim astfel o forţă invizibilă, a cărei origine nu o înţelegem, dar ştim cum să o utilizăm în folosul nostru.

Nici un savant nu a vazut cu ochiul său electronul, dar toţi îl acceptă ca pe o realitate ştiinţifică, singura care poate explica anumite observaţii experimentale. În mod asemănător, nu putem vedea viaţă, dar ştim că trăim. Fără îndoială, viaţa există şi suntem aici pentru a ne bucura de frumuseţea ei. Biblia spune: “Şi aceasta este viaţa veşnică: să Te cunoască pe Tine, singurul Dumnezeu adevărat” (Ioan 17: 3)

Omul care consideră că viaţa constă numai în procesul naşterii, tinereţii, maturităţii, bătrîneţii, urmată apoi de moarte, este, cu adevărat, demn de o profundă compasiune. Un astfel de om nu cunoaşte speranţa, iar dimensiunea spirituală a vieţii nici nu există pentru el. Teoria lui dă naştere la frustrări, stagnare, cinism şi unui sentiment de disperare, care duce la nevroze şi tot felul de alte aberaţii mentale. Dacă nu puteţi juca tenis la fel de bine ca alţii sau nu puteţi înota repede ca un om tînăr, dacă mersul vă este acum mai moale şi nu mai puteţi alerga la fel ca în tinereţe, amintiţi-vă că viaţa reprezintă, de fapt, un progres continuu. Ceea ce oamenii numesc moarte nu este decît o trecere către o viaţă nouă, în altă dimensiune a Vieţii.

În cadrul conferinţelor, permanent mi-am sfătuit auditorii să accepte cu seninătate vîrsta a treia, care are frumuseţea ei specifică. Iubirea, bucuria, pacea lăuntrică, acestea nu îmbătrînesc niciodată.

Ralph Waldo Emerson, poet şi filozof de frunte, afirmă: “Omul nu-şi numără anii, decît atunci cînt nu are altceva de numărat.”. Acţionînd în mod inteligent şi în spiritul legilor imuabile ale naturii, personalitatea voastră, spiritualitatea, credinţa, nu vor fi atinse niciodată de decrepitudine.

Sunteţi şi veţi rămîne tînăr, dacă vă simţiţi tînăr

Un chirurg îmi spunea odată: “Am 84 de ani. Am făcut operaţii în fiecare dimineaţă, după-amiaza

veneam din nou să consult pacienţii, iar seara scriam articole pentru revistele medicale.”. Atitudinea sa demonstra că se simţea foarte util şi asta l-a ajutat să se menţină tînăr. După cum remarcase el însuşi, într-adevăr, omul este puternic în măsura în care crede ferm în acest lucru, şi este util dacă se simte util.

Acest om remarcabil n-a capitulat niciodată în faţa anilor; zicea că este nemuritor şi adăuga: “dacă totuşi voi muri mîine, ştiu ca acolo unde mă voi afla, voi opera nu cu bisturiul, ci cu ajutorul medicinii mentale şi spirituale.”.

De multe ori, părul alb constituie un avantaj

Nu renunţaţi la activitatea voastră spunînd: “Voi ieşi la pensie; sunt bătrîn; sunt un om terminat”, căci astfel, chemaţi singuri către voi bătrîneţea şi moartea. Abia atunci cînd vă hotărîţi să capitulaţi, deveniţi un om într-adevăr inutil. Unii oameni sunt deja bătrîni la 30 de ani, în timp ce alţii se menţin tineri şi la 80 de ani. Mintea constituie adevăratul arhitect al corpului. George Bernard Shaw ducea o viaţă activă şi la 90 de ani, talentul său menţinîndu-se în vigoare.

Unii patroni nu mai angajează pe cineva, dacă află că a depăşit 40 de ani. După părerrea mea, această atitudine este nedemnă şi arată lipsă de omenie şi înţelegere. Deşi toţi consideră ca tinereţea este un avantaj, abia după 30 - 35 de ani, omul atinge adevărata maturitate din toate punctele de vedere. Dacă patronii s-ar gîndi mai bine şi-ar da seama că nu părul alb contează, ci talentul, experienţa şi inteligenţa angajaţilor. Înţelepciunea şi experienţa dobîndite pînă la acea vîrstă ar constitui un mare avantaj pentru firmă, căci omul matur dispune de mai mult discernămînt în luarea deciziilor, fiind capabil să coordoneze activitatea celor mai tineri.

Un scenarist de la Hollywood mi-a mărturisit că era obligat să scrie ca şi cînd ar fi avut inteligenţa unui copil de 12 ani. Aceasta demonstrează un fapt tragic: imaturitatea psihică şi mentală a publicului. Acest lucru duce la preferinţa cu orice preţ a persoanelor tinere, chiar sfidînd competenţa şi bunul simţ.

Teama de bătrîneţe

Am cunoscut un bărbat de 65 de ani care se străduia cu disperare să pară mai tînăr: mergea în toate week-end-urile, la înot împreună cu un grup de tineri, făcea lungi plimbări pe jos, juca tenis şi îşi etala mereu forţa fizică, spunînd: “Vedeţi, oricînd pot să mă măsor cu cei mai tineri dintre cei tineri”. Dar acest regim de viaţă în care se solicita excesiv, nu-l ajuta să se menţină tînăr. Secretul stă în acest mare adevăr: “Ceea ce un om gîndeşte în profunzimea inimii sale, aceea el devine”. Numai schimbarea atitudinii mentale ne poate ajuta să rămînem mereu tineri, căci subconştientul este tiparul fidel al gîndurilor noastre. Dacă vă orientaţi permanent către ceea ce este frumos, bun şi sublim, vă veţi menţine în formă, sfidînd calendarul şi trecerea timpului. Mulţi oameni se tem de neajunsurile vîrstei a treia, mai ales de scleroză, şi cu cît se tem mai mult, cu atît ei se apropie în mod penibil de starea respectivă. De fapt, puteţi spune că sunteţi cu adevărat bătrîn abia atunci cînd v-aţi pierdut bucuria de a trăi, cînd încetaţi să mai visaţi, cînd nu mai aveţi nimic de descoperit. Atît timp cît vă păstraţi mintea deschisă spre idei noi, atît timp cît permiteţi ca lumina şi inspiraţia să vă pătrundă întreaga fiinţă, veţi rămîne mereu tineri şi plini de viaţă.

Fie că aveţi 65 de ani sau 95 de ani, trebuie să ştiţi că mai aveţi mult de dăruit acestei lumi, de exemplu, îi puteţi ajuta şi călăuzi pe cei tineri şi fără experienţă. Sau puteţi să împărtăşiti celorlalţi din cunoştinţele voastre, din experienţa pe care aţi acumulat-o în atîţia ani de viaţă, dar la fel de bine,

puteţi privi înainte, căci viaţa este nesfîrşită şi mai aveţi multe de învăţat. Urmăriţi ca în fiecare zi să aflaţi sau să faceţi ceva nou. Acesta este secretul tinereţii veşnice.

Acum cîţiva ani, cînd am ţinut o serie de conferinţe la Bombay, am cunoscut un om care avea 110 ani. Avea cel mai frumos chip pe care-l văzusem vreodată. Părea transfigurat de o lumină, care iradia din interiorul său. Ochii lui aveau o asemenea claritate şi seninătate, încît oricine îşi putea da seama că spiritul îi rămăsese tînăr şi plin de fericire.

Pensia, o nouă aventură

Dacă aţi ieşit la pensie, nu înseamnă că tot restul vieţii trebuie să vi-l petreceţi într-o stare de inactivitate şi somnolenţă.

Păstraţi-vă mereu spiritul viu. Fiţi mereu receptivi la ideile noi. Am cunoscut persoane atît de afectate de pensionare, încît şi-au pierdut treptat puterea, murind în cîteva luni. Desigur, acest lucru se întîmplă deoarece oamenii consideră, în general, că ieşirea la pensie marchează sfîrşitul vieţii. Dar de ce să nu vă gîndiţi că începeţi o viaţă nouă, că vi se împlineşte în sfîrşit un vechi vis, acela de a fi în sfîrşit necondiţionaţi şi liberi. Este foarte deprimant să auzi: “Ce am să mai fac acum, cînd sunt pensionar?”; adică, altfel spus: “Sunt un om mort din punct de vedere psihic şi mental. Nu mai am nici o idee nouă.”.

Acest mod greşit de a gîndi nu reflectă realitatea. Adevărul este că ceea ce înţelegeţi la vîrsta de 90 de ani, nu puteţi înţelege la 60 de ani, întrucît aţi dobîndit între timp o anumită înţelepciune şi experienţă de viaţă.

Un vecin de-al meu a fost obligat să iasă la pensie la vîrsta de 65 de ani. Iată cuvintele sale: “Cred că retragerea din serviciu este un pas înainte, ca şi cînd aş fi fost la grădiniţă şi acum sunt licean.” Concluzia sa a fost că trebuia să înceapă o viaţă nouă, să reînveţe să trăiască. Acum, după ce a urmat un curs de artă fotografică, a pornit într-o călătorie în jurul lumii pentru a fotografia locuri celebre. Duce mereu o viaţă activă, ţine conferinţe, a format un grup de tineri studenţi şi este solicitat de diverse cluburi pentru a le împărtăşi din experienţa sa proprie.

Nu trebuie să vă consideraţi un prizonier al societăţii

Recent, s-a publicat în ziarele californiene o statistică, în care se arată că a crescut numărul persoanelor în vîrstă din Parlament şi Congres. Deci, glasul celor de vîrsta a treia va începe să fie auzit şi luat în considerare. Poate va fi votată o lege, care să determine patronii să primească şi angajaţi peste 40 de ani. Vîrsta înaintată nu semnifică întotdeauna bătrîneţea. Un om de 65 de ani poate avea spiritul mai tînăr decît unul de 30 de ani. Este ridicol să spui unui om capabil că nu-l poţi angaja pentru că depăşeşte 40 de ani: ce ar trebui să facă aceşti oameni în asemenea condiţii? Să-şi îngroape pentru totdeauna ideile şi talentul? În mod evident, patronii care îi refuză nu-şi dau seama că se păcălesc singuri.

Omul ar trebui să fie constructorul societăţii în care trăieşte şi nu prizonierul ei. Este adevărat că, pe măsură ce înaintează în vîrstă, corpul i se îngreunează şi mişcările devin din ce în ce mai lente, dar mintea devine la fel de ageră şi activă, căci este inspirată de subconştient, care se află şi acţionează dincolo de influenţa timpului.
În acest sens, Biblia reflectă cuvintele lui Iov:
“O, dacă aş fi încă o dată ca în lunile de mai înainte, ca în zilele în care Dumnezeu mă ocrotea, ca atunci cînd El ţinea strălucitoare deasupra capului meu candela sa şi, luminat de ea, eu străbăteam

prin întuneric! De ce nu sunt încă o dată ca în zilele toamnei mele, cînd Dumnezeu ţinea parte corpului meu!" (Iov, 29: 2 - 4)

Secretul tinereţii

Pentru a vă redobîndi tinereţea, învăţaţi să conştientizaţi puterea curativă şi miraculoasă care sălăşluieşte în subconştient şi care vă pătrunde în mod permanent. Simţiţi cum această energie profund benefică vă inspiră, va elevează şi vă revitalizează. Iradiaţi entuziasm şi bucurie, ca în zilele tinereţii, intrînd în rezonanţă cu starea binecuvîntată de atunci. Meditaţi asupra strălucitoarei lumini de deasupra capului, care este tocmai imteligenţa divină. Ea vă va inspira, vă va pune în rezonanţă cu binele, redîndu-vă misterele şi secretele Vieţii spirituale. Lăsaţi-vă călăuziţi de înţelepciunea subconştientului vostru, care poate alunga orice umbră a răului şi a suferinţei. În loc să spuneţi: "Sunt bătrîn", afirmaţi plini de forţă: "Sunt permanent cu înţelepciunea şi Puterea divină". Nu permiteţi statisticilor şi nici ziarelor să vă "îmbătrînească". Decrepitudinea, senilitatea şi sentimentul de inutilitate nu au nici o legătură cu voi. Nu vă lăsaţi hipnotizaţi de propaganda făcută prin intermediul mass-mediei. Chemaţi cu putere viaţa către voi. Gîndiţi tot timpul ca sunteţi fericiţi, radioşi, plini de succes şi puternici.

Idei luminoase cu privire la tinereţe

1. *Dumnezeu este însăşi Viaţa. De aceea, viaţa este eternă şi indestructibilă, renăscînd din propria-i cenuşă. Acest fapt este valabil pentru toţi oamenii.*
2. *Sunt nenumărate dovezi, care certifică existenţa vieţii de după moarte. Nu aveţi, deci, de ce să vă temeţi de moarte, care reprezintă doar un pas către o dimensiune cu totul nouă.*
3. *Nu vă puteţi vedea spiritul, dar sunteţi convinşi că acesta există. Nu puteţi vedea Spiritul Suprem, dar îl puteţi recunoaşte într-un artist, într-un orator, într-un muncitor. De asemenea, sunteţi capabili să simţiţi bunătatea, adevărul şi frumuseţea, deşi nimeni nu vi le-a arătat vreodată. La fel şi viaţa, nu ştiţi unde se află sălaşul ei, nu aţi văzut-o cu ochii, dar cu toate acestea sunteţi absolut siguri că trăiţi.*
4. *Putem considera bătrîneţea ca fiind momentul în care contemplarea Adevărurilor Divine se realizează dintr-un punct de vedere şi o perspectivă superioară. De aceea, satisfacţiile vîrstei a treia sunt mai complete decît cele ale tinereţii. Deşi corpul fizic devine mai lent, aveţi acum posibilitatea să meditaţi mult mai profund asupra lucrurilor spirituale.*
5. *Un om nu-şi numără anii decît atunci cînd nu mai are nimic de numărat. Însuşirile veritabile, precum credinţa şi elevarea mentală nu îmbătrînesc niciodată.*
6. *Sunteţi tînăr în măsura în care vă consideraţi tînăr. Sunteţi puternic în măsura în care vă consideraţi puternic. Cu ajutorul gîndurilor vă puteţi modela caracterul şi destinul.*
7. *Părul alb constituie un avantaj, căci exprimă de multe ori înţelepciunea şi experienţa acumulată în decursul anilor.*
8. *Nici terapiile intensive şi nici exerciţiile fizice exagerate nu sunt cele care vă menţin tineri, ci propria voastră atitudine mentală. Căci, ceea ce un om gîndeşte, aceea el poate deveni.*
9. *Adevărata cauză a îmbătrînirii rezidă în teama de neajunsurile bătrîneţii. De ce vă temeţi mai mult, de aceea nu scăpaţi.*
10. *Cînd încetaţi să mai speraţi, cînd viaţa încetează să mai fie o surpriză pentru voi, atunci sunteţi deja bătrîni. Veţi recunoaşte acest lucru atunci cînd vă iritaţi pentru orice şi nu vă mai place nimic din jur. Meditaţi mereu asupra Adevărurilor Divine şi dăruiţi tuturor lumina şi iubirea Sa - iată adevărata tinereţe fără de bătrîneţe.*
11. *Ieşirea la pensie poate fi privită ca fiind începutul unei noi aventuri. Organizaţi-va timpul liber astfel încît să faceţi acum ceea ce nu v-aţi permis niciodată, îndeplinindu-vă vechile dumneavoastră*

aspiraţii. Învăţaţi să trăiţi plenar, cu toată fiinţa şi tot spiritul vostru.

12. *Urmăriţi să fiţi constructorul, nu prizonierul societăţii. Nu vă îngropaţi talentele şi ideile în precepte şi prejudecăţile eronate ale celorlalţi.*
13. *Secretul permanentei tinereţi îl veţi găsi în iubire, fericire şi în calmul lăuntric. Însuşiţi-vă aceste calităţi şi veţi rămîne mereu tineri.*
14. *Mulţi filozofi, artişti, savanţi sau scriitori au ajuns celebri abia la vîrsta senectuţii.*
15. *Fructele preţioase ale bătrîneţii sunt: bunătatea, credinţa, umilinţa, calmul şi răbdarea. Bucuraţi-vă de toate aceste virtuţi spirituale.*
16. *Sunteţi fiul Vieţii infinite, sunteţi copilul Eternului. Sunteţi minunaţi, desăvîrşiţi! Gîndiţi cu putere toate aceste lucruri şi le veţi întruchipa negreşit, în propria voastră fiinţă!*

SFÎRŞIT